“Troppo poca” tristezza

Come per la rabbia e l’ansia, a prima vista è facile pensare che non provare tristezza sia una buona cosa; dopotutto, a cosa servirebbe provare di più un’emozione che spesso può risultare spiacevole, pesante e che ci fa sentire privi di gioia? Perché sarebbe utile provare un’emozione del genere come parte della nostra vita? Beh, per cominciare, è utile considerare lo scopo evolutivo della tristezza, soprattutto pensando al fatto che spesso porta con sé un senso di pesantezza e letargia (che blocca l’energia per fuggire o combattere), e un pianto (che fa scendere lacrime che impediscono di vedere chiaramente) che sembrerebbero contrastare la gestione di minacce e pericoli. Un’idea in questo senso è che la tristezza si sia evoluta come una sorta di richiesta di soccorso, segnalando il bisogno di riconnessione, in particolare dopo essersi disconnessi da una figura di attaccamento. In questo senso, le caratteristiche comuni della tristezza – lacrime, espressione facciale e postura del corpo – possono servire a segnalare agli altri che abbiamo bisogno di cure. Infatti, quando siamo tristi, la cura e l’affetto degli altri possono aiutarci a sentirci meglio, e in questo senso, la tristezza può essere associata al sistema calmante (Capitolo 2).

Quindi, cosa potrebbe ostacolare questo processo, facendo sì che la tristezza diventi inavvertita, bloccata o inespressa? Bene, prendiamo un esempio dal regno animale. Immaginate un cucciolo di leopardo separato dalla madre, che grida in preda all’angoscia per segnalarle di tornare e riconnettersi. Sfortunatamente, la madre non è in grado di tornare: è rimasta gravemente ferita durante la caccia a un animale selvatico. Sebbene il richiamo di soccorso del cucciolo sia inizialmente utile, in quanto fa sapere alla madre quando tornare per riconnettersi, col tempo, anziché essere un segnale, è probabile che attiri l’attenzione anche di animali meno amichevoli, anzi, che potrebbero essere piuttosto pericolosi. Quindi, dopo un po’ di tempo, nel cucciolo avviene un cambiamento: il richiamo di soccorso si spegne e si verifica una sotto-regolazione del disagio e dell’attivazione fisiologica, come una sorta di “rintanamento”. Un processo simile può verificarsi negli esseri umani, e John Bowlby, uno psicologo britannico, ha parlato di questo concetto in termini di stati di protesta e disperazione (Bowlby 1979). Quindi, in relazione alla tristezza, un’idea è che se durante la crescita abbiamo sperimentato tristezza e disagio, ma abbiamo imparato che nessuno ci rispondeva con cura e affetto, potremmo aver reagito bloccandoci nell’esprimere o provare questo tipo di emozioni.

La tristezza può anche essere bloccata da altri tipi di apprendimento. Ci sono infatti vari modi in cui ciò avviene. Per alcune persone cresciute in determinate culture, la tristezza, in particolare la sua espressione palese, può essere disapprovata. Ad esempio, nella Gran Bretagna vittoriana, era imperativo mantenere un “rigido labbro superiore”, ovvero tenere sotto controllo le proprie emozioni di fronte alle difficoltà. Sebbene ciò avvenisse più di cento anni fa, aspetti di questo fenomeno permeano ancora la cultura britannica e molte altre culture in tutto il mondo condividono prospettive simili. Anche le nostre storie di apprendimento personali possono rivelarsi problematiche per l’espressione della tristezza. Vediamo un altro esempio. Andrew venne da me in terapia inizialmente con la sua fidanzata, Cass. Sebbene Andrew trovasse difficile esprimerlo a parole, disse di essere venuto in terapia perché riconosceva che la sua relazione stava attraversando un periodo difficile e che si sentiva piuttosto chiuso nei suoi confronti e in vari altri aspetti della sua vita (ad esempio, vedere amici e familiari). Andrew si chiedeva se fosse depresso, ma, dopo averne parlato, ci rendemmo conto che la situazione era diversa; Andrew non si sentiva depresso e in molti ambiti della vita (hobby, lavoro) provava molta gioia e grinta. Tuttavia, sia lui che Cass riferivano che, da quando stavano insieme, Andrew era sempre stato un po’ distante con lei, e anche con i suoi amici e familiari. Parlava di aspetti della sua vita, ma raramente si apriva sulle difficoltà che aveva incontrato. Negli ultimi sei mesi, erano successe un paio di cose che gli avevano cambiato la vita. Innanzitutto, Andrew aveva scoperto che Cass era incinta; era felicissimo di questa notizia ed era molto emozionato all’idea di diventare papà, di come sarebbe stata sua figlia (di cui avevano scoperto il sesso) e di tutte le cose che avrebbero fatto insieme. Tragicamente, a ventidue settimane Cass ebbe un aborto spontaneo e, sebbene Andrew fosse stato molto premuroso e accudente nei suoi confronti da allora in poi, non aveva voluto condividere con lei i suoi sentimenti per la perdita. Raccontò di aver tenuto tutti i suoi sentimenti “dentro”, e che il suo ruolo era “solo quello di essere lì per Cass”. Mentre ne discutevamo ulteriormente, Andrew mi raccontò che, da bambino, si arrabbiava spesso e piangeva, e non gli piaceva essere lasciato dai suoi genitori. Per questo motivo, durante l’infanzia, sia i suoi genitori che i suoi fratelli maggiori lo prendevano in giro, insultandolo (“sei una bambina”) e dicendogli che doveva “fare l’uomo” e “darsi una scossa”. Lavorando insieme, Andrew si rese conto che aveva senso il motivo per cui aveva imparato a chiudersi ai sentimenti di tristezza, perdita e angoscia, e che, di conseguenza, questo creava un senso di distacco dagli altri, in particolare durante gli eventi stressanti della vita.

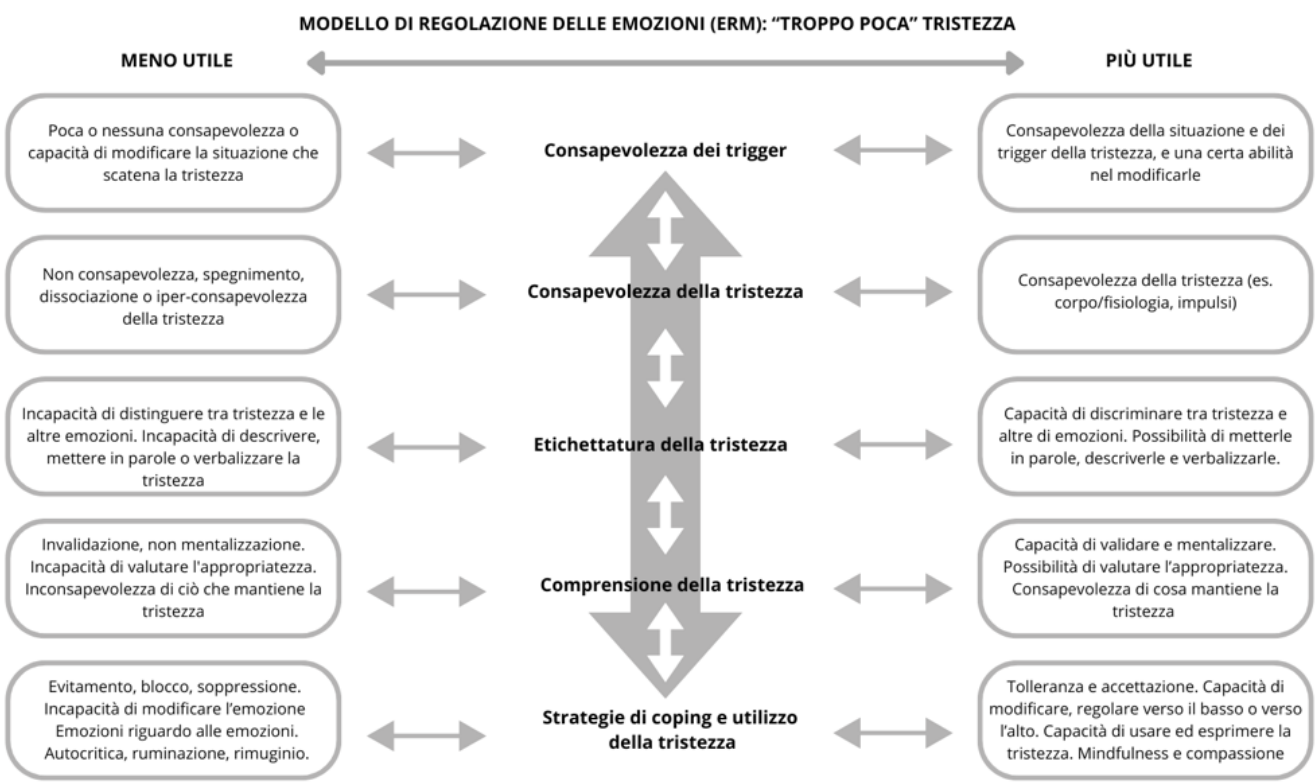
I blocchi alla tristezza possono manifestarsi anche in altri contesti relazionali. Ad esempio, quando facciamo qualcosa (intenzionalmente o meno) che ferisce qualcuno, possiamo provare sensi di colpa, che spesso si presentano con sentimenti di tristezza e rimorso. A volte possiamo essere bloccati da questo tipo di tristezza, soprattutto se la vergogna prende il sopravvento e ci lasciamo intrappolare dalla preoccupazione per ciò che gli altri penseranno e proveranno (ad esempio, critiche e rabbia) nei nostri confronti per le nostre azioni, o ci rimproverano per ciò che abbiamo fatto. Questo tipo di vergogna, esterna e interna (vedi Capitolo 16d del libro principale), può rappresentare un ostacolo significativo all'esperienza della tristezza basata sul rimorso. Sebbene sia comprensibile che le persone possano essere bloccate dalla tristezza, questo può anche essere problematico. Si tratta di un'emozione importante che ci spinge a prestare attenzione alle interruzioni (ad esempio, perdite) nelle nostre relazioni e a segnalare a noi stessi e agli altri che siamo in difficoltà e abbiamo bisogno di cure. Se non siamo in grado di farlo, è meno probabile alleviare la nostra sofferenza e, di conseguenza, rimaniamo nei nostri sistemi di minaccia più a lungo del necessario.

Lavorare con la "poca" tristezza: cosa aiuta?

Ci sono molti modi per lavorare con la tristezza bloccata, repressa o non provata. Come sempre, è utile ripassare prima il modello di regolazione delle emozioni e usarlo come guida per individuare alcune delle difficoltà.

Fase 1: Cosa blocca la tristezza? Analizziamo il modello di regolazione delle emozioni

Date un'occhiata al modello di regolazione delle emozioni (qui sotto) su cui abbiamo lavorato nel libro principale e che abbiamo esplorato in dettaglio nella Sezione IV (Capitoli da 12 a 16). Per quanto riguarda la vostra difficoltà con una tristezza non sufficiente, quali fasi vi trovate a tracciare sul lato sinistro del modello?



Quando Andrew ha analizzato questi aspetti, si è reso conto di aver avuto difficoltà con diverse fasi della regolazione delle emozioni. Ha individuato la difficoltà a identificare il tipo di situazioni che potrebbero essere associate o scatenare la tristezza, e come questi sentimenti si manifestano dentro di lui. Come discusso in precedenza nel capitolo, per alcune persone la tristezza è difficile perché fanno fatica a notare o comprendere che la tristezza può sorgere quando perdiamo qualcosa di speciale, prezioso e caro. Così, nell'affrontare la tristezza, Andrew aveva trovato difficile riconoscere quanto fosse emozionato e "innamorato" della figlia non ancora nata, come avesse già immaginato il suo aspetto, il suo nome e cosa avrebbero fatto insieme in futuro. Era quindi chiuso nei confronti del dolore della perdita che l'aborto spontaneo aveva portato con sé, anche se, a un certo livello, "sapeva" di stare soffrendo. Era consapevole che parte di questa lotta era legata alle prime esperienze che aveva avuto crescendo, in particolare alla vergogna associata al mostrare tristezza e al bisogno di "essere uomo". In questo senso, riconobbe la sua tendenza a invalidare la tristezza (Fase 4) e di essere diventato abile nel bloccarla o reprimerla quando si presentava (Fase 5).
Sulla base delle fasi della regolazione emotiva che hai tracciato sul lato sinistro del modello, è utile tornare ai capitoli che si riferiscono specificamente a come sviluppare le competenze relative a quella "fase" che abbiamo delineato nella Sezione IV (Capitoli da 12 a 16) del libro. Prenditi il tempo necessario per approfondire questo aspetto, sviluppando le competenze e la fiducia necessarie per "stare con" la tristezza. Dopo aver dedicato un po' di tempo a ciò, è utile continuare a leggere e approfondire il resto del presente capitolo. Ricorda che questi esercizi sono pensati per aiutarti a esplorare, comprendere e tollerare le emozioni, e non per sopraffarti o causarti un'eccessiva angoscia. Come quando si va in palestra dopo tanto tempo, è importante iniziare lentamente e gradualmente, sviluppando le proprie capacità e la propria forza man mano che si procede, piuttosto che sollevare pesi enormi subito. Ricorda che hai sviluppato una serie di abilità mentali compassionevoli che ti aiuteranno ad affrontare questo momento.

Fase 2: Vivere ed esprimere la tristezza

Ci sono molti modi per iniziare a entrare in contatto con la tristezza in modo consapevole, piuttosto che aspettare che si presenti una situazione naturale che potrebbe scatenarla. A volte le persone trovano utile guardare un film "triste": se cerchi su Google "film più tristi", troverai molti esempi. Una volta trovato, prenditi del tempo per guardarlo. Mentre lo fai, traccia consapevolmente le tue emozioni. Ma ricorda, fallo in un modo che sia utile e non dannoso, esplorativo e non opprimente. Mentre guardi il film, nota il panorama mutevole delle tue emozioni e, in particolare, se e quando si manifesta la tristezza. Nota come la tristezza emerge dentro di te: in quale parte del tuo corpo noti questa sensazione, come ti senti, cosa vuole fare il tuo corpo e cosa succede ai tuoi pensieri in sua presenza. Se puoi, prendi appunti dopo il film, documentando ciò che hai notato e imparato sui tuoi sentimenti. Dedica del tempo a scrivere della tristezza: quale parte del film l'ha scatenata, come ti sei sentito, se hai provato altre emozioni parallele (ad esempio, ansia legata al sistema della minaccia o vergogna di sentirti triste). Ripeti questo processo con altri film o programmi TV che hanno il potenziale di suscitare tristezza. Continua a monitorare i tuoi sentimenti e, se puoi, permettiti di notare e provare tristezza ogni volta che si manifesta. Dopo aver usato una storia sulla vita di qualcun altro per connetterti con la tristezza, ora è utile usare la tua storia e le tue esperienze. Per fare questo, inizia scrivendo situazioni o esperienze della tua vita che sono state difficili e che potrebbero potenzialmente scatenare la tristezza. Ad esempio, potrebbero essere momenti di perdita di qualcuno (come la fine di una relazione, la morte di un amico o di un nonno) o di qualcosa (come un lavoro che desideravi davvero), o di rottura con qualcuno (ad esempio, un amico o un collega). Vai dove ti senti al sicuro. Con questo ricordo in mente, prova il seguente esercizio. Ricorda, lavora con questo ricordo in un modo che sia utile e gestibile, non opprimente, e se ti senti troppo attivato nel tuo sistema della minaccia, hai una serie di abilità (postura, ritmo respiratorio, visualizzazione e così via) che possono aiutarti a regolarlo.

Esercizio: Connettersi con i ricordi tristi

Richiama alla mente il ricordo di un momento della tua vita che potrebbe – o può – essere associato alla tristezza. Magari un momento in cui hai subito la perdita di qualcosa o qualcuno a cui eri legato o che amavi in qualche modo. Se ti accorgi che ti stai distraendo o ti senti un po' sopraffatto mentre svolgi questo esercizio, prova ad affidarti alle tue abilità del *Compassionate Mind Training*: consapevolezza, respiro calmante, postura, autocompassione e così via. Ricorda, la compassione porta con sé saggezza, quindi questo esercizio

non consiste nell'essere sopraffatti, ma nell'esplorare coraggiosamente la tristezza in un modo gestibile, non opprimente.
Quando hai un ricordo in mente, rivivilo lentamente, iniziando da ciò che ha portato a questa situazione, e poi esplorando lentamente il ricordo stesso. Cos'è successo (ad esempio, una perdita)? Prova a ricordare o semplicemente a immaginare dove ti trovi, cosa c'è intorno a te, e poi passa in modo più specifico a cos'altro sta accadendo. Ci sono altre persone presenti in questo ricordo? Cosa stanno facendo o cosa sta succedendo loro? Se è stato detto qualcosa, prova semplicemente a riportarlo alla mente.
Mentre ripercorri il ricordo, nota di nuovo le tue emozioni; osserva in quale parte del corpo si manifestano, cosa il tuo corpo vuole fare e qualsiasi impulso a fare ciò che normalmente faresti in presenza di questa emozione (ad esempio, evitarla, chiuderti o isolarti). Per quanto possibile, mantieniti aperto alla sensazione di tristezza, notando come ti senti, come influenza il tuo modo di pensare e cosa il tuo corpo vuole fare in presenza di tristezza.

Come sempre per questo tipo di esercizi, è utile dedicare un po' di tempo in seguito al loro svolgimento per prendere appunti o scrivere alcune riflessioni su ciò che hai imparato e notato. Cerca di tornare allo stesso ricordo più volte, in modo da prenderti il tempo di esplorare e (ri)vivere appieno le emozioni che emergono. Può anche essere utile selezionare un altro ricordo che potrebbe essere collegato a sentimenti di tristezza e ripetere il processo.
A volte le persone trovano utile usare vecchie foto per facilitare questo esercizio. La chiave qui è andare dove ti senti al sicuro, ma prova a trovare una foto di un'esperienza o di una persona che è stata significativa o importante per te, che per qualsiasi motivo non hai più nella tua vita. Guardando questo tipo di foto, cerca di concentrare le tue emozioni sul senso di perdita e tristezza per l'assenza di qualcosa che apprezzavi o a cui eri legato. Nota dove emergono queste sensazioni nel tuo corpo, cosa ti va di fare e quali pensieri iniziano a sorgere nella tua mente. Se ti senti troppo coinvolto nelle tue emozioni, usa le competenze che hai sviluppato nella Sezione III del libro principale (ad esempio, la postura del corpo, il ritmo respiratorio, il senso di forza e il radicamento del tuo sé compassionevole) per aiutarti a rimanere ancorato. L'abilità qui sta nel trovare ricordi ed esperienze in cui possiamo iniziare a provare emozioni, ma anche nel sapere che se iniziamo a sentire che la pressione sta salendo troppo, possiamo fare un passo indietro e supportarci in ciò che stiamo vivendo.

Fase 3: Paura della tristezza

Poiché la tristezza può essere un'emozione difficile da provare per le persone (Gilbert et al., 2014), è importante cercare di creare spazio per questo processo, ma anche di esaminare l'eventuale attivazione del sistema della minaccia che questo comporta. Come sempre, è utile cercare di farlo partendo dal tuo sé compassionevole, la parte di te che è saggia, forte e impegnata. Quindi, prenditi qualche minuto per ritrovare questa parte di te (e consulta il Capitolo 10 per avere uno schema da seguire), prima di riflettere sulle seguenti domande relative all'esercizio che hai provato nella Fase 2 (sopra):

- Il tuo sistema della minaccia si è attivato in presenza della tristezza?
- Qual è stata l'emozione di minaccia che hai provato in reazione alla tristezza?
- Perché il sistema della minaccia potrebbe essersi attivato in presenza di tristezza?
- Di cosa avrebbe bisogno la tua reazione di minaccia (ad esempio ansia, vergogna, invalidazione) dal tuo sé compassionevole? Di cosa avrebbe bisogno per sentirsi supportata e sostenuta, in modo che anche la tristezza possa essere attiva?
- Come potrebbe attivarsi il sé compassionevole per aiutarti a tollerare la tristezza, anche in presenza di attivazione del sistema della minaccia?

È anche utile aggrapparsi alla saggezza del tuo sé compassionevole; ovvero, sapere che, sebbene a volte dolorosa o spaventosa, la tristezza avrà alti e bassi e, a un certo punto, si attenuerà.

Alcuni temono che provare tristezza significhi rimanere bloccati o immersi in essa – e a volte si può confondere la tristezza (come emozione) con la depressione (come stato d›animo persistente), temendo che entrare in contatto con la tristezza significhi sprofondare nella depressione. Quindi, è il tuo sé compassionevole che può aiutarti a comprendere la differenza e a tollerare alcune di queste paure. Se può esserti d›aiuto, torna al Capitolo 16a (sulla tolleranza e l›accettazione delle emozioni) per sviluppare ulteriormente le tue

competenze in questo ambito. Per altri, la preoccupazione maggiore è legata a ciò che si manifesta con la tristezza. Ad esempio, quando ci sentiamo tristi, possiamo sperimentare una perdita di tono muscolare, alterazioni del respiro (ad esempio, se iniziamo a singhiozzare) e, da un punto di vista evolutivo, piangere non aiuta molto quando si tratta di individuare minacce in avvicinamento. Tutte queste esperienze possono essere piuttosto spiacevoli, soprattutto se abbiamo imparato ad affrontare il mondo attraverso emozioni più mobilitanti e attivanti legate al sistema della minaccia (ad esempio, rabbia o ansia), che inducono attenzione, tensione e accesso a risposte rapide all›ambiente, come la lotta o la fuga.

Per alcune persone, è l›aspetto del pianto legato alla tristezza a essere particolarmente insidioso, e lo descrivono come «sciocco», «imbarazzante» e «da deboli», e tendono a scusarsi per essere in lacrime. Parte di questa autocoscienza riguardo al pianto può essere collegata alla paura del giudizio e a una paura interiore di vulnerabilità. Può essere utile considerare se questo è qualcosa con cui hai difficoltà:

- Trovi accettabile piangere di fronte agli altri, da solo o in nessuno dei due casi?
- Quali sono le minacce o le paure che associ al pianto?
- Hai paura di essere giudicato o di sentirti vulnerabile quando piangi?

Se hai difficoltà con la fisicità della tristezza (basso tono muscolare, singhiozzi, lacrime e così via), torna a pensare a come le tue capacità del Compassionate Mind Training possano aiutarti. Cosa ti aiuterebbe a esporti ad alcune di queste esperienze, in modo che non siano così minacciose in futuro? Utilizza alcune delle domande viste in precedenza per questa fase per aiutarti in questo, e anche gli esercizi precedenti di questo capitolo (ad esempio, guardare qualcosa di triste in TV o usare un ricordo) per scoprire se, con l'aiuto del tuo sé compassionevole, puoi iniziare a tollerare alcune delle paure che emergono con questi aspetti della tristezza. Ricorda, proprio come una distorsione alla caviglia è caratterizzata dal dolore, così anche il pianto può essere una risposta comune e naturale alla tristezza. Anche se potrebbe essere spiacevole, è del tutto normale, e magari tollerando, accettando e abbandonandoci alla tristezza e al pianto, possiamo ascoltare ciò che vogliono dirci o di cui hanno bisogno. Una domanda utile per favorire una riflessione saggia sul pianto è: "Se le tue lacrime potessero parlare, cosa direbbero?" o, analogamente, "Se le tue lacrime potessero parlare, cosa chiederebbero?". È attraverso questo tipo di esplorazione che possiamo imparare che la nostra tristezza ha bisogno di qualcosa da noi o dagli altri. Approfondiamo questo aspetto nel prossimo passaggio.

Fase 4: Prendersi cura della tristezza - l'autocompassione

Dopo aver praticato per un po' di tempo la tolleranza e la comprensione di qualsiasi reazione di minaccia alla tristezza, è utile scoprire se possiamo essere esplicitamente compassionevoli e premurosi nei suoi confronti. Per farlo, prenditi del tempo per svolgere il seguente esercizio.

Esercizio: Portare compassione alla tristezza

Siediti in una posizione eretta ma comoda. Assumi un ritmo respiratorio calmante e un'espressione facciale amichevole. Lascia che il tuo respiro rallenti un po' e concentra delicatamente l'attenzione sul flusso dell'inspirazione e dell'espirazione. Rimani in questo stato per circa 60 secondi.
Ora, come un attore che entra in un ruolo, porta alla mente il tuo sé compassionevole. Dedica del tempo a connetterti con le sue qualità: impegno, saggezza e, in particolare, la tua forza e il tuo coraggio. Nota la postura del tuo corpo, il tono della tua voce e l'espressione del tuo viso. Quando ti senti pronto, richiama alla mente la parte di te che è stata triste, ma che non è riuscita a provare o esprimere questo sentimento. Se ti aiuta, prova a immaginare questo: se potessi vederla davanti a te, come apparirebbe? Prenditi circa 60 secondi per riflettere.
Ora, da questa posizione, considera le seguenti domande:

- Come potrebbe il tuo sé compassionevole, questa parte di te forte, saggia e impegnata, capire perché la tristezza è stata difficile da affrontare?
- Cosa vorrebbe fare per aiutarti a superare questo blocco?
- Cosa sta cercando di dirti la tristezza? Cosa la sta causando? Di cosa ha bisogno da te per sentirsi supportata e accudita?
- Cosa farebbe per aiutare la tristezza a far parte del tuo spettro emotivo, senza che ti faccia paura o ti sovrasti?

Se trovi difficile immaginarlo, potresti scrivere una lettera compassionevole alla tua tristezza, o a ciò che la blocca (Capitolo 19), esprimendo la cura, la saggezza e il sostegno del tuo sé compassionevole alla tristezza. Spesso si tratta di immaginare il flusso (anche se da una parte all'altra di te) del tuo sé compassionevole, saggio e premuroso, verso quella parte di te che è triste, ma che è stata bloccata dal provare questa emozione.

Fase 5: Mostrare tristezza agli altri – cercare cura e connessione

Siamo una specie eccezionalmente sociale e, come abbiamo discusso in vari punti del libro, il nostro cervello e il nostro corpo sono altamente sensibili alla gentilezza, alla cura e all'affetto degli altri. Inoltre, è probabile che la tristezza si sia evoluta come un'emozione strettamente legata alla segnalazione agli altri del nostro bisogno di essere accuditi e connessi. Detto questo, l'ultimo passaggio che esamineremo qui è come aiutarti a sperimentare la tristezza pur essendo aperto a ricevere la cura e il supporto degli altri.
In questa fase, è importante che tu ti senta sufficientemente a tuo agio con i quattro passaggi precedenti. In caso contrario, prenditi più tempo per elaborarli finché non ti sentirai più sicuro. Quando sarai pronto, è utile considerare anche a chi potresti iniziare a esprimere la tua tristezza e se questa persona possiede le qualità che ti aiuterebbero a sentirti supportato, compreso e curato.
Una volta che hai in mente la persona, è utile pianificare un momento di incontro che possa essere propizio per condividere i tuoi sentimenti con lei/lui: ad esempio, andare a una partita di calcio con lei/lui, o anche al pub o al ristorante, potrebbe non sembrare il luogo più adatto per parlarne. Pensa a come potresti organizzare un momento di incontro in cui sentirti sicuro di avere abbastanza tempo e opportunità per condividere con lei/lui la tua tristezza. Prima di incontrarla/lo, pensa a cosa vorresti dirle/gli, come potresti entrare in contatto con la tua tristezza e cosa vorresti da lei/lui. A volte le persone trovano utile scrivere alcune cose in anticipo, per guidarle in ciò che vorrebbero esprimere.
Ci sono diverse altre cose che possono essere d'aiuto in questo caso. Ad esempio, può essere utile tornare alla sezione in cui abbiamo parlato di come esprimere le emozioni (Capitolo 16b), poiché questo potrebbe aiutarti a capire come chiedere ciò che si vorrebbe dall'altra persona quando si inizia a esprimere la tristezza. Se si hanno difficoltà a condividere i propri sentimenti o si ha la sensazione che l'altra persona non abbia risposto come avremmo voluto, può essere utile dedicare del tempo in seguito a "rivelarsi" e a gestire questa battuta d'arresto. Per facilitare ciò, poiché esiste una chiara fase pre, durante e post nell'espressione della tristezza a qualcun altro, è utile anche tornare alla sezione in cui abbiamo parlato del PDA della compassione come modo per affrontare le situazioni difficili della vita (Capitolo 17).

Riflessioni chiave

- La tristezza può essere un'emozione dolorosa e spaventosa da provare e, per molte ragioni, possiamo soffocarla o impedirle di manifestarsi nelle nostre vite.
- Sebbene angosciante, la tristezza ha un ruolo importante nel segnalare a noi stessi e agli altri i nostri bisogni.
- Imparare a tollerare la tristezza, lavorare con ciò che la blocca (ad esempio, il sistema della minaccia) e trovare modi per gestirla può aiutarci a individuare un modo più sano di entrare in contatto con questa emozione.