

Il risentimento ti ruba la felicità

Per potere perdonare bisogna conoscere l'esperienza del rancore. Dobbiamo fermarci, e iniziare a sentire il peso che deriva dal reiterare nel presente il racconto di un evento passato legato a una persona che, a causa del suo dolore, della sua confusione o della sua ignoranza, ci ha feriti. **Non si tratta di condonarne le azioni o di approvarle**, né di comunicarle il nostro eventuale perdono aspettandoci una qualche forma di ringraziamento o di riconoscimento, **ma di iniziare a liberare noi stessi**.

Se credete che qualcuno vi abbia fatto del male, invece di contrattaccare, anche solo esasperando silenziosamente il vostro punto di vista, potete compiere una scelta di grande coraggio: prendetevi una pausa, sedetevi un momento, e iniziate a guardare la vostra aggressività con curiosità e con onestà, guidati da uno spirito di tenerezza.

Notate la ripetitività dei pensieri livorosi e delle fantasie di rappresaglia, e come la rabbia si manifesta nel corpo attraverso un insieme di sensazioni spiacevoli, più o meno intense, che vi tormentano e devastano. Fate l'esperienza viscerale del risentimento, che vi deruba della felicità.

Ricordatevi che, anche **se a volte ci piacerebbe, non possiamo cambiare il passato**, tornare indietro e alterare il corso degli eventi o evitarlo, ma **possiamo sempre cambiare il nostro atteggiamento** diventando consapevoli, nel presente, di quanta sofferenza inutile causiamo a noi stessi quando vogliamo a tutti i costi trovare conforto e sicurezza nelle nostre ragioni. Per potere perdonare, dobbiamo sentire il dolore e la sofferenza che continuiamo a provare quando non vogliamo lasciare andare. Solo così, potremo ammorbidirci e aprirci a una prospettiva più vasta. E ci ricorderemo finalmente non solo che l'altro è un essere umano esattamente come noi, ma anche che quello che in questo momento ci sembra terribile potrebbe avere, nel tempo, anche dei risvolti positivi.



Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn e la sua équipe presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School.

www.semplicementemindfulness.com

odakayoga.com
Stay in the flow   

odaka
yoga

Roma
Milano
Olbia
Reggio
Emilia

Japan
China
Greece
Bahrain

200 RYT
8 incontri

300 RYT
4 moduli

Prenatal
2 incontri

Intensive


YOGA ALLIANCE


ASI

Intensivo Creta 2016
24 luglio  7 agosto

Unisciti a noi per un coinvolgente corso di formazione insegnanti yoga, sulle rive dell'incantevole mare greco. Fai parte della comunità internazionale Odaka, 17 paesi, centinaia di insegnanti

Join the flow
Formula retreat disponibile

**Formazione
Insegnanti
Internazionale**