

Quando il giudizio uccide la tua fiducia

L'altro giorno una persona che conosco mi ha confessato di essere in crisi perché, dopo un paio di anni che medita, si è accorta di avere alcuni pensieri invidiosi e, da se stessa, proprio non se l'aspettava.

A volte il nostro lato oscuro si manifesta con il fatto che siamo moralisti. Riteniamo che alcune emozioni siano accettabili e altre no, che provarle faccia di noi delle belle o brutte persone, e iniziamo a chiederci come scacciare questo o quel pensiero. Così, nel tentativo di liberarci da ciò che giudichiamo inaccettabile, distruggiamo la nostra fiducia e la nostra autostima. **Praticare la consapevolezza ci insegna non solo che biasimarci non serve, ma che non siamo persone orribili** se alcuni pensieri sorgono nella mente: sono solo stati mentali transitori rispetto ai quali, una volta che li abbiamo riconosciuti, possiamo scegliere se e come agire.

Posto che siamo d'accordo sul fatto che alcuni di essi siano di ostacolo alla felicità, che certamente l'invidia è fra questi e crogiolarci in essa ci intossica e avvelena anche tutto il mondo intorno a noi, vorrei comunque farvi notare che **riconoscere di essere invidiosi è molto più eroico che evitare di vederlo**, perché richiede tonnellate di coraggio e una grande capacità di essere onesti con noi stessi. E allora cosa fare con i pensieri invidiosi? Invece di lasciare che mettano radici, alimentando le storie nella mente: "Cosa avrà poi di così speciale quella persona?", "Speriamo che almeno questa volta non gli vada tutto bene", "Certo se avessi anch'io le sue possibilità...", "Non è giusto!!!", state con le sensazioni dell'invidia in sé, rendendola oggetto della vostra meditazione. Riuscite a sentire la tristezza di non essere visti, la paura del fallimento, la rabbia svalutante così come si insinuano nel corpo, senza farvi portare via dalla storia? Notate come vi consumano interiormente. Vi sarà poi molto più facile metterle gentilmente da parte, e avrete più energia per i vostri traguardi. Buona pratica!



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

www.anandayoga.eu



D I V E N T A U N

PUNTO di LUCE

Ananda Yoga
per risvegliare
la tua anima



CORSI AVANZATI
di formazione per
diventare insegnante
qualificato ~ 586 ore

CORSI APERTI
per approfondire
la tua pratica