

Al meglio delle mie possibilità

C'è stato un momento in questa vita in cui ero molto ambiziosa. **Volevo primeggiare**, eppure, lo giuro, non ne ero consapevole. Riuscivo a vedere che la mia mente era attraversata da pensieri come: "Devo essere la migliore", "Non posso fare brutta figura", "Devo dire - o fare - qualcosa di speciale per dimostrare che sono brava", "Devo avere ragione". Solo, dando per scontato che fossero tutte verità intoccabili, ne ero in balia senza accorgermi di quanto mi facessero soffrire. **Ragionare in questo modo, ve lo garantisco, può essere davvero sfibrante**, per non parlare del fatto che allontana le persone e fa sentire soli senza sapere bene il perché.

Un giorno però, mia madre Christiane, cercandomi con occhi pieni di spavento, mi ha chiesto: "Mi starai vicina sempre vero?". Aveva appena scoperto di avere il cancro, ed è morta due anni dopo. Per fortuna, nel dolore le mie certezze hanno iniziato a vacillare. In cerca di un senso a una sofferenza che mi spalancava il cuore in due, ho incontrato la Mindfulness, e un regalo che non sapevo di cercare: **la capacità di vedermi vulnerabile, senza sentirmi minacciata**. La pratica, piano piano, mi ha insegnato a fermarmi, e ho scoperto con sollievo che non devo sempre avere ragione. Non m'interessa essere la migliore, piacere a tutti è troppo faticoso. A confessare la propria ignoranza, poi, ci si diverte e s'impara. **Per fallire ci vuole coraggio** e, comunque, mi piace quando mi rialzo.

Oggi, continuo a coltivare sogni e progetti. Ma al posto dei "Deve accadere questo" e "Devo ottenere quell'altro", ora ci sono i "Mi piacerebbe", i "Come sarebbe bello" e, se il cuore si fa morbido e la mente sfavillante, arrivano i "Fantastico!" e gli "Ok... ci provo!". M'impegno al meglio delle mie possibilità, sapendo che i miei sogni potrebbero diventare qualcosa di reale, oppure prendere un corso diverso. Aspiro a portare l'esperienza con me, non come un fardello, ma come un ponte levatoio. Succeda quel che succeda, salterò leggera.



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



Entra a far parte del network internazionale Odaka, 17 paesi, centinaia di insegnanti, un'unica passione, Yoga

Corsi di formazione Insegnanti Yoga

200 ore | 300 ore | Prenatal | Bambini

Roma
Milano
Catania
Arezzo
Olbia
Reggio Emilia

Giappone
Cina
Corea
Europa
Bahrain

