

**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

Senza Traccia

L'altro giorno pensavo che siamo culturalmente così ossessionati dalla performance e dal miglioramento personale che ci riempiamo di ansie inutili e ci dimentichiamo completamente che ciò che portiamo nel mondo non riguarda solo noi. Potrebbe essere una buona idea ricordarci, ogni tanto, di essere gentili con noi stessi e fermarci. **Invece che continuare a preoccuparci della nostra immagine**, chiedendoci se saremo abbastanza bravi, apprezzati e all'altezza delle nostre aspettative, **potremmo chiederci quale contributo possiamo portare.**

Se la domanda vi spaventa, sappiate che avete tutta la mia simpatia: in fondo, molti di noi hanno smesso di interrogarsi sul senso della vita, o quantomeno di farlo in modo rilassato, da quando erano adolescenti o addirittura bambini. E, se da adulti iniziamo a pensare di volere risolvere tutti i guai del mondo, è facile finire con il sentirsi sopraffatti e impotenti.

Ho in mente, però, un approccio molto pratico e quotidiano: potremmo fare come le tartarughe che, con la coda, cancellano le impronte lasciate sulla sabbia. **E darci come obiettivo**, da quando apriamo gli occhi la mattina a quando ci addormentiamo la sera, quello **di sintonizzarci con gli ambienti in cui ci troviamo e con le persone che incontriamo, e non lasciare traccia.** Anche se spesso non ce ne accorgiamo, è così facile lasciare il caos dietro di noi, magari dicendo una parola di troppo senza poi chiedere scusa, o non rimettendo al proprio posto ciò che abbiamo utilizzato, perché crediamo che potremo sistemare le cose in un secondo momento, oppure che debba farlo qualcun altro. Se invece iniziamo a portare più cura, magari partendo dal tenere pulito il lavandino del bagno o dall'essere meno orgogliosi e più pazienti e compassionevoli con le persone che incontriamo, nel tempo potremmo sentirci più sereni e soddisfatti. E forse sarà più facile ricordarci che ciò che davvero resterà dopo di noi è come abbiamo amato, condiviso, dato e ispirato.