

**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](http://www.semplicementemindfulness.com)

## Onore a te stesso

**S**e vuoi farti un enorme regalo questo mese, scegli la compassione e dai a te stesso la stessa tenerezza e calore che doni a chi ami. Certo, avrai problemi da risolvere e scadenze da rispettare, incontrerai persone che hanno bisogno del tuo aiuto, a volte sarai tu ad avere bisogno del loro, non sempre le cose andranno come desideri o ti aspetti e, stanne pur sicuro, commetterai degli errori.

Ma piuttosto che prendertela con te stesso, criticarti con un linguaggio che non riserveresti nemmeno al tuo peggiore nemico, o sforzarti di diventare la persona che credi di dovere essere, accogli te stesso così come sei, con la tua vulnerabilità, e datti, ti prego, tutto l'amore di cui hai bisogno.

La vita, ormai dovresti saperlo, è fantastica ma anche piena di scossoni, e il fatto che tu ti senta, a volte, anche un po' sottosopra, non fa di te né un debole, né un fallito, ma semplicemente un essere umano. Questo vuol dire che, anche quando lo dimentichi, non sei solo.

Ognuno di noi ha delle difficoltà da affrontare e ci sono, stanne certo, altre persone che in questo preciso istante si sentono esattamente come ti senti tu. Allora fermati, e amandoti una volta tanto senza se e senza ma, inizia a fare un paio di respiri profondi. Poi, come se fosse il gesto più importante del mondo – fidati, lo è – **datti un abbraccio, una carezza, una pacca sulla spalla** o quello che ti pare purché abbia l'essenza di un tocco confortante e benevolo. Lascia che un po' di morbidezza t'invada e si prenda cura di te. **Aggiungi una frase gentile**, di quelle che avresti tanto bisogno di ascoltare: "Dai che sei forte!", "Puoi farcela", "Mi perdoni", "Sii paziente", "Ti voglio bene", "Che io possa darti tutta la compassione che mi serve", o qualsiasi altra successione di parole che possa stendersi sull'anima come un balsamo riparatore.

Questo è volerci bene, onorarci nella nostra interezza, ed essere teneramente e meravigliosamente umani. Possiamo andarne fieri.