

**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)

## La sfida della compassione

**D**ice Pema Chodron (Monaco Buddhista Tibetano) che l'azione compassionevole inizia con l'osservare quando ci irrigidiamo pensando di avere torto o ragione. E, fateci caso, **provare compassione per chi la pensa diversamente** da noi è una sfida non da poco. In particolare, quando si tratta di persone che promuovono il fanatismo, il razzismo, la misoginia o l'odio in qualsiasi forma – e penso anche, banalmente, a chiunque ci fa un torto o ci delude - c'è una parte di noi che non vuole provare nemmeno un briciolo di tenerezza.

C'è però un grande fraintendimento in giro su cosa vuol dire essere compassionevoli. Non si tratta di approvare, né di tollerare o condonare, parole o azioni violente. **Non vi sto neanche dicendo che dovete diventare amici di chi le esprime, o trovarli simpatici a ogni costo.** Nessuna di queste cose è necessaria per la compassione. Quello che voglio dirvi è che possiamo comunque essere compassionevoli nei confronti di una persona aggressiva, perché la vera compassione non ha nulla a che vedere con il sottoscrivere il suo punto di vista. Non è un'operazione intellettuale, un ragionamento, una discussione, ma qualcosa di molto più diretto. **È quando abbiamo il coraggio di lasciare andare le nostre storie su come l'altro dovrebbe essere,** e di andare oltre a tutti i pensieri che l'altro produce per giustificare le proprie parole e i propri gesti, per ricordarci che è un essere umano esattamente come noi, e sentirne il dolore nel nostro cuore.

È qualcosa di molto spaventoso da fare, questo introdurre anche solo un gocciolo di morbidezza, perché spesso lo confondiamo con l'essere persone deboli, o con una sorta di approvazione nei confronti di qualcuno di cui, di certo, non vogliamo finire in balia. Ma se riusciamo a trovare, in mezzo alle espressioni più folli, il dolore e la confusione che le hanno fatte emergere, e a sentire una connessione con l'essere umano che abbiamo di fronte, le cose potrebbero cambiare. Come minimo, non porteremo altra aggressività nel mondo.