



Non Essere Idiota

Qualche tempo fa mi sono accorta di essere bravissima a **praticare la "compassione dell'idiota"**. Avevo, a dire il vero, qualche sospetto di non aver capito bene tutti gli aspetti della compassione, ma nonostante il mio impegno a sondare la faccenda, non riuscivo a capire né quando né come fraintendessi, e sino a che punto. Poi, un conflitto lavorativo con una persona con cui non avevo tenuto dei limiti chiari, e alla quale avevo detto troppe volte di sì per evitare tensioni, ha fatto emergere quanto io fossi campionessa in materia. Ora quasi ci rido sopra, ma ti posso assicurare che, se come me non ami farti esplodere bombe in faccia, quando le divergenze sono emerse non è stato per nulla divertente.

Senza scendere nei dettagli della storia di quello che è accaduto – in fondo è solo un insieme di opinioni e di pensieri – andiamo subito al sodo e ti spiego che cosa s'intende per "compassione dell'idiota".

È un'espressione coniata dall'insegnante di Buddismo tibetano Chögyam Trungpa Rinpoche, che si riferisce a qualcosa che facciamo tutti più spesso di quanto non siamo disposti ad ammettere: **diamo agli altri ciò che vogliono perché non possiamo sopportare di vederli star male**. Magari vogliamo dimostrare a noi stessi e a loro di essere buoni, o temiamo una reazione rabbiosa e **non abbiamo il coraggio di dire no**, oppure andiamo di fretta e non ci va di fermarci a chiederci se stiamo dando ciò che davvero serve. In altre parole, la compassione dell'idiota non è compassione. È egoismo. Quando la agiamo, siamo più preoccupati di proteggere noi stessi che la persona che abbiamo di fronte e, anche se una parte di noi sa che sta sbagliando, scegliamo di ignorarla per evitare il disagio che può emergere, nella relazione con l'amico o con il collega o nel prendere contatto con il nostro sentimento d'inadeguatezza.

La compassione senza saggezza porta più danni che benefici. Volere aiutare è naturale e necessario, ma se prima non ti chiedi cosa serve davvero, rischi di cacciarti nei guai e di danneggiare anche gli altri.



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



ADESSO, PRATICA!

1 ESERCIZIO CHE COSA SERVE DAVVERO?

Ogni volta che senti il bisogno di aiutare qualcuno, a meno che non si tratti di una questione di vita o di morte alla quale devi per forza rispondere subito, per favore fermati un momento per essere onesto con te stesso. So che non è facile, ma osserva qual è la domanda che anima il tuo desiderio di essere di sostegno. Se ciò che ti motiva è qualcosa come: "Che cosa devo fare per sentirmi a posto con me stesso in questo momento?", è molto probabile che tu sia preda della "compassione dell'idiota". Se invece la tua domanda è: "**Che cosa serve davvero in questo momento?**", sei sulla buona strada per praticare la compassione saggia.

2

ESERCIZIO IMPARA A STARE FERMO

Ricordati che non sempre sul lavoro possiamo aiutare e che non ci sono per forza soluzioni facili. A volte siamo così oberati di cose da fare che dobbiamo lasciare che gli altri si risolvano i loro problemi da soli. In ogni caso, conviene sempre chiederci se il contributo che vogliamo portare migliorerà davvero la situazione. **Se svolgi il lavoro di qualcun altro al suo posto, rischi di generare confusione rispetto ai ruoli.** Se intervieni o dai consigli senza essere realmente competente, potresti fare danni. Se prendi iniziative non richieste, magari preso dall'ansia di compiacere, potresti sprecare la tua energia in attività inutili che appesantiscono chi lavora con te invece che alleggerirlo. Se non scegliamo con saggezza come e quando aiutare gli altri sul lavoro, potremmo avere come effetto inaspettato un aumento delle complicazioni per tutti. Riflettici.

3

ESERCIZIO OCCUPATI PER TEMPO DELLE VERITÀ SCOMODE

A volte è difficile dire la verità: abbiamo paura di ferire gli altri e temiamo la tensione che si genera quando questo accade. Succede così che, invece di comunicare in modo chiaro a chi lavora con noi che potrebbe migliorare alcuni aspetti del proprio operato, o che altri non vanno affatto bene, fingiamo che sia tutto a posto e ci raccontiamo che siamo buoni e lo facciamo per loro. Per evitare il disagio di un confronto onesto, creiamo una situazione faticosa e potenzialmente pericolosa. Non solo nel tempo sarà sempre più difficile dire come stanno davvero le cose, ma prima o poi i nodi verranno al pettine, e quando ci troveremo a dover comunicare ciò che abbiamo taciuto troppe volte... è molto probabile che la persona che abbiamo protetto dalla verità ci si rivolti contro piena di rabbia e di risentimento. Fatti un favore: non praticare la "compassione dell'idiota" e impara a essere benevolmente sospettoso del tuo bisogno di aiutare.

