



Il dono dell'accettazione

Se penso alla mia vita come si è svolta sinora, non è certo stata senza difficoltà da accettare. Penso alla morte di mia madre quando avevo circa trent'anni, a un capo difficile che è stato anche una spinta a mettermi in proprio, o alle volte in cui non mi sono sentita amata come avrei voluto.

La malattia di mia madre mi sembrava ingiusta, e il fatto che non potesse guarire mi pareva incredibile, quasi un affronto personale. Ero molto giovane, e il sentimento della perdita non era ancora venuto a farmi visita in modo così prepotente da permettermi di riconoscerlo come parte della vita – gli esseri umani maturano piano. Anche le prepotenze del capo, che sapeva valorizzarmi solo a patto di non esprimere la mia vera opinione, mi parevano un oltraggio ed ero convinta che il mondo fosse proprio ingiusto. Per non parlare dell'amore imperfetto, contro il quale ho lottato per anni, sino a quando non ho scoperto che potevo **accogliere anche la mia imperfezione, e cambiare strada quando necessario.**

Oggi, posso dire di aver imparato molto e di imparare ogni giorno da ciò che non mi piace. Non lo preferisco alla bellezza, ma accettarne la presenza mi aiuta a coltivare una visione e un cuore aperti, e a procedere nella vita con un po' più di grazia.



ADESSO, PRATICA!

1 ACCETTARE NON VUOL DIRE SUBIRE

Spesso nella nostra cultura si fa confusione tra accettazione e rassegnazione. Accettare non vuol dire essere passivi, indifferenti e farsi andare bene tutto. Accettare vuol dire coltivare un atteggiamento non-giudicante verso la nostra esperienza: imparare a lasciare andare la seduzione di parole come "bello/brutto", "va bene/non va bene", "mi piace, non mi piace", per dare il benvenuto a ciò che accade



Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School. Ha fondato a Milano e dirige **Semplicemente Spazio.**

www.semplicementemindfulness.com

LEZIONE DEL MESE

Accettare la presenza delle difficoltà, e permetterci di accogliere ciò che proviamo senza fuggire o attaccarlo, ci permette di cambiare noi stessi.

dentro di noi e intorno a noi. Se coltiviamo l'accettazione, possiamo scoprire che le difficoltà si possono affrontare, e fare scelte più sagge invece che reagire sempre nello stesso modo, danneggiando noi stessi e gli altri.

2 LA PAUSA CHE TI TRASFORMA

Spesso faticiamo ad accettare il bisogno di fermarci, e viviamo male le pause. Eppure, prendersi una pausa è l'unico modo per fare spazio al nuovo.

Praticiamo l'arte della pausa quando meditiamo, quando ci fermiamo a chiederci come stiamo realmente, quando concediamo alla mente di riposarsi e al corpo di lasciare andare la tensione che così spesso portiamo inutilmente. **Quando è stata l'ultima volta che ti sei preso una pausa per sentire come stavi davvero?**

3

ACCETTAZIONE NELLA MEDITAZIONE

Non di rado, quando insegno, ascolto persone che giudicano la propria pratica meditativa in base all'esperienza che hanno provato: "La pratica è stata molto bella, ero calmo e poco distratto", oppure: "Ultimamente quando medito provo tristezza, rabbia, probabilmente sbaglio qualcosa". Se pensi che la meditazione debba farti sentire sempre felice e sereno, è il caso di ricrederti. **La mindfulness non ci trasforma in un robot**, spegnendo le emozioni negative, ma ci permette piuttosto di conoscere come funzionano le emozioni. Con il tempo, osservandole e lasciandole essere, scopriamo che possiamo rimanere interi anche nei momenti più difficili, e cogliere insegnamenti che ci permettono di affrontare le difficoltà con la nostra parte più saggia.

4

LA COMPASSIONE È TUTTO

Quando fermarci e stare con quello che proviamo ci fa paura, la compassione è tutto. Se in questo periodo dell'anno ti trovi alle prese con emozioni che fatichi a gestire, non criticarti. Prova piuttosto a dire a te stesso: "È proprio difficile per me questa situazione", senza aggiungere altro. Ricordati che la sofferenza fa parte della vita e che non sei solo. Probabilmente in questo momento c'è almeno un'altra persona, nel raggio di pochi chilometri, che sta provando quello che provi tu. Magari è il tuo vicino di casa. Posa una mano sul cuore, e chiediti: "Che qualità e valori posso contattare in me stesso per affrontare questa situazione?". A seconda della risposta che emerge, puoi ripeterti delle frasi ben auguranti che potrebbero suonare così: "Che io possa essere paziente", "Che io possa lasciare andare", "Che io possa essere gentile con me stesso". Infine, datti una carezza, un abbraccio, una pacca sulla spalla, o qualsiasi gesto gentile di cui senti il bisogno, per ricordarti che puoi prenderti cura di te stesso e premiarti dell'attenzione che ti sei dedicato.

**"Non volgere lo sguardo altrove.
Continua a guardare
la tua parte ferita.
È da lì che entra la luce".**
Rumi

