



## Avversione e Rabbia

“

Cara Carolina, ti seguo da un po' su Instagram e ho visto che, recentemente, hai parlato di avversione. Nonostante anni di psicoterapia, continua a essere difficile per me non riempirmi di rabbia nei confronti di mia suocera. Ogni volta che andiamo a trovarla con mio marito e i bambini, fa di tutto per accentrare l'attenzione su di sé e cerca costantemente di manipolare suo figlio per ottenere ciò che vuole, incurante delle esigenze altrui. So che il tema non è esattamente sesso e amore, ma forse puoi farlo ricadere in "relazioni" e darmi qualche suggerimento per non sentirmi così infastidita? Grazie, Marina ”

”

“

Cara Marina, certo! Per prima cosa, mi fai venire in mente le parole dello psicologo statunitense Ram Dass, che una volta disse: «Se pensi di essere illuminato, vai a trascorrere una settimana con la tua famiglia». Spesso lo cito durante il periodo delle festività natalizie... ma come tutti sappiamo, il motto può valere tutto l'anno.

”

### Carolina Traverso

è psicologa e psicoterapeuta. Insegna online, felice di poter raggiungere gli italiani nel mondo.

**Per farle una domanda, scrivi a**

**[info@semplicementemindfulness.com](mailto:info@semplicementemindfulness.com)**

### PRATICA

#### DEFINIZIONE

Per tutti, è bene chiarire di cosa stiamo parlando. L'avversione è il sorgere di sentimenti negativi verso qualcosa o qualcuno. Oppure entrambi. Può manifestarsi in vari modi e con intensità diverse: un lieve fastidio, un vago sentimento di irritazione, la rabbia verso qualcuno, un attacco di collera, una forma di antipatia, l'invidia, la malevolenza, il sentirsi superiori e l'odio sono tutte forme di avversione. Insieme all'avidità e all'ignoranza, nella pratica buddhista l'avversione è considerata un veleno: un po' come una malattia causa sofferenza psicofisica non solo a noi stessi, ma anche agli altri.

#### QUAL È LA MIA OCCASIONE DI PRATICA?

Chi medita sente spesso dire che ogni momento è un'occasione di pratica. Si afferma in particolar modo quando ci si trova ad affrontare una difficoltà. In effetti, il solo fatto di fermarci e chiederci "Qual è la mia occasione di pratica?" aiuta a **uscire dalla gabbia dei pensieri ripetitivi** in cui la mente spesso ci porta a nostra insaputa, per respirare finalmente l'aria fresca che dona un po' di consapevolezza. Quando ci accorgiamo che l'avversione si è fatta strada dentro di noi, la nostra occasione di pratica è conoscerla.

#### COSA SOSTIENE L'AVVERSIONE, E PERCHÉ È PERICOLOSA

Dietro all'avversione, c'è la convinzione che il mondo debba girare al ritmo dei nostri desideri. Anche un bambino sa che è impossibile. Eppure, quando la vita non si piega alle nostre aspettative onnipotenti,

è facilissimo scordarlo e sentire l'avversione salire nel corpo e prendere possesso della mente. Alzi la mano chi, in balia dell'avversione, ha trascorso almeno parte della notte insonne e chi, in preda a questo veleno, ha detto o fatto cose di cui poi si è pentito. L'avversione di un'intera nazione può scatenare una guerra. È per questo che dobbiamo stare molto attenti quando affermiamo che la nostra felicità, o infelicità, dipende dal comportamento di qualcun altro, o di un intero gruppo di persone.

#### PRATICARE CON L'AVVERSIONE: "NAME IT TO TAME IT"

Lo psichiatra Dan Siegel usa l'espressione: "Name it to tame it" ("Dagli un nome per domarlo"). È un modo per ricordarci che, quando siamo attraversati da emozioni forti e ci sembra di perdere la testa - di fatto è così! - **dare un nome a ciò che proviamo è un modo per schiacciare il tasto pausa** e fermare l'impulsività. Quando ti accorgi di provare avversione, il solo fatto di riconoscerlo è importantissimo. Brava!

#### SONO SOLO PENSIERI...

Quando mi accorgo di provare avversione, mi aiuta moltissimo lasciare andare i pensieri e **tornare all'esperienza sensoriale** di questo momento: respiro, corpo, suoni, quel che vedono i miei occhi. Ciò che penso potrebbe avere un fondo di verità, ma preferisco non crederci troppo, perché quando è agitata la mente è spesso anche bugiarda. Di solito, dopo un po', mi accorgo che tanti pensieri che l'attraversavano non erano veri, né gentili, né utili. E sono felice di non aver dato loro peso.

#### AZIONE CONSAPEVOLE

Le azioni possono assomigliare a oggetti scaraventati con furia in una stanza, dove poi restiamo soli a raccogliere i cocci, o essere precise e amorevoli. Non devi per forza approvare il comportamento di tua suocera, né fartela piacere a forza. Ma puoi stare più serena e vedere così la situazione con maggiore chiarezza. Chissà che questo non ti aiuti a trovare risposte creative per affrontare le fatiche famigliari. Di certo, è difficile che arrivino se la mente è piena di avversione.