

## Il Club degli Infelici, di cui tutti facciamo parte

**T**empo fa qualcuno mi ha chiesto quale fosse il mio segreto: "Sei sempre così energica e gioiosa!". Lasciate che vi faccia una confessione: non è proprio così. Non sto dicendo che sono una persona infelice, ma ho l'impressione che, a volte, **siamo così focalizzati sulla ricerca della felicità che perdiamo l'equilibrio.** Qualche settimana fa, prima delle vacanze estive, mi sentivo molto affaticata, con poco tempo a disposizione per me. Questo stato di cose non mi piaceva per nulla, e invece di accettare la situazione come qualcosa di transitorio, ho iniziato a pensare che la mia vita in quel momento non era quella che avevo desiderato. Senza esitazione alcuna, il ragionamento è proseguito con un elenco di tutti quelli che mi parevano i giustissimi motivi della mia insoddisfazione. Dalla delusione, nel giro di poco, sono passata allo sconforto totale. Ho perso completamente il senso della prospettiva e mi sono convinta di avere un problema molto serio: tutti erano evidentemente capaci di essere felici, tranne me. Per fortuna, **dopo un po', la pratica è venuta in aiuto** e mi sono resa conto che la mente mi stava giocando un brutto scherzo. Mi sono ricordata che potevo avere pazienza e trattarmi con gentilezza e sense of humour, invece che aggredirmi in quel modo. Ho deciso di guardare la tristezza con curiosità e ho lasciato che facesse il suo corso, sapendo che se ne sarebbe andata.

Quando la malinconia viene a farci visita, potremmo sentirci come se ci avesse colto la peste bubbonica. Ma la vera epidemia è **la convinzione diffusa che essere felici non sia un diritto, ma un dovere**, e che non esserlo sempre sia un problema.

La prossima volta che vi sentite un po' giù, provate a rilassarvi. Invece di giudicare la vostra esperienza come buona o cattiva, giusta o sbagliata, meravigliosa o tremenda, ricordatevi che è uno stato naturale e transitorio. Tutti hanno dei momenti che li mettono alla prova. Non siete soli, fate parte dell'umanità.



### 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)

**odaka**  
Stay in the flow

odakayoga.com  
Stay in the flow

Entra a far parte del network internazionale  
Odaka, 17 paesi, centinaia di insegnanti,  
un'unica passione, Yoga

Corsi di formazione  
**Insegnanti Yoga**  
200 ore | 300 ore | Prenatal | Bambini

Roma  
Arezzo  
Milano  
Olbia  
Reggio Emilia

Giappone  
Cina  
Corea  
Europa  
Bahrain

Visita il sito per info e calendario o contattaci a [info@odakayoga.com](mailto:info@odakayoga.com)