

# LA TIRANNIA

## delle aspettative

RIMANERE AGGRAPPATI ALL'IDEA DEL MONDO CHE CI SIAMO FATTI NON È UNA BUONA STRATEGIA PER SPERIMENTARE LA VERA SAGGEZZA

di **Carolina Traverso**

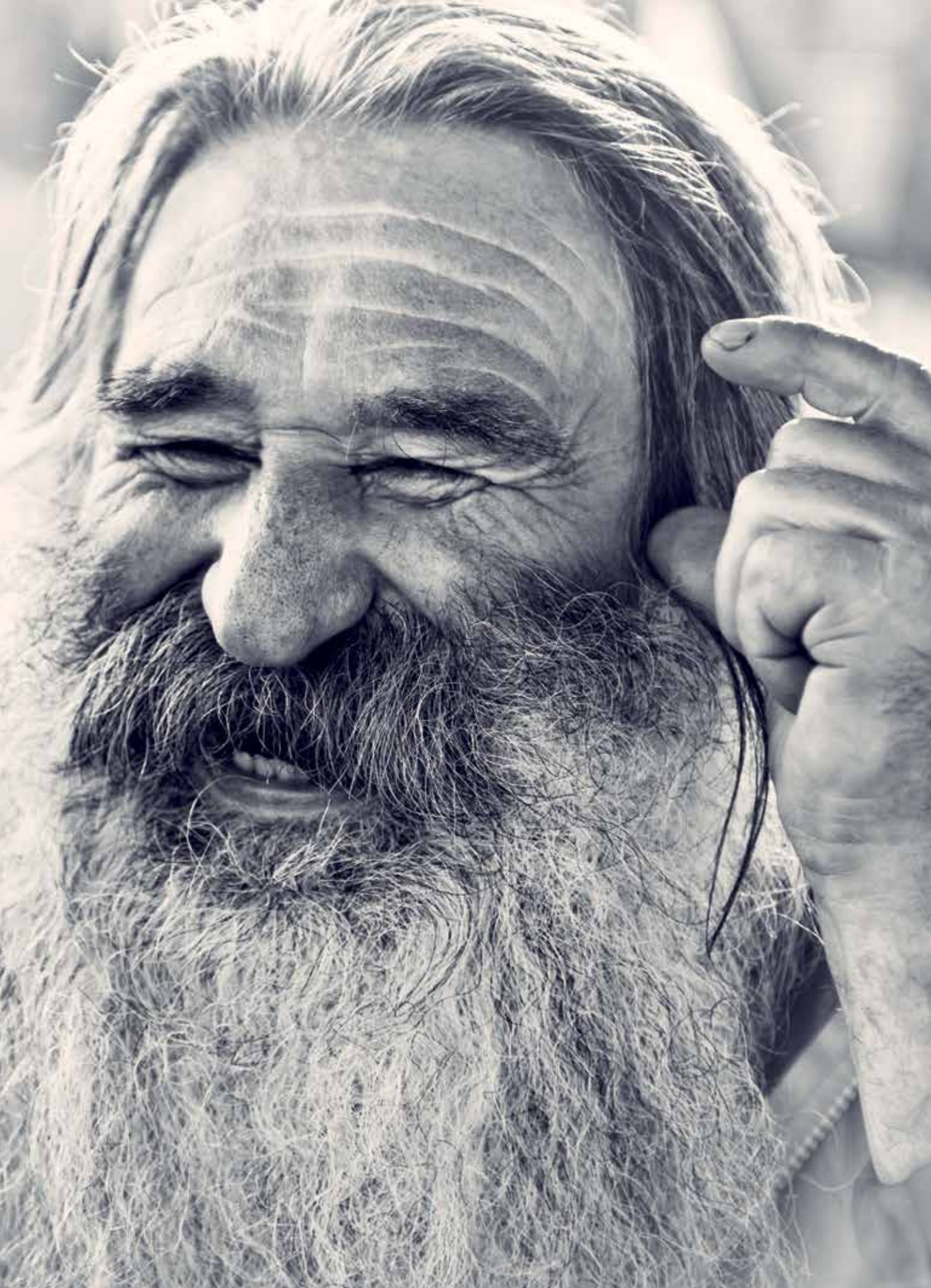
Nella mia vita sono stata delusa migliaia di volte: da me stessa, dai miei genitori, dagli amici, dai fidanzati, dai colleghi, dalle vacanze, dalla terza stagione della mia serie TV preferita... la lista potrebbe andare avanti per ore ma il punto è che la delusione è un sentimento che conosco bene e non perché io mi consideri particolarmente sfortunata, anzi. **La delusione**, a volte così improvvisa e scioccante che il corpo duole come dopo una brutta caduta, altre volte così sottile da assumere le vesti dell'inquietudine, fa parte della vita di tutti noi. **E non è necessariamente una cattiva notizia.**

### IDEALI

Viviamo tutti pieni di aspettative: vogliamo il lavoro ideale, il partner ideale, la famiglia ideale, la reputazione ideale, essere amati da tutti sia online che offline. A volte, per un po' di tempo, le cose sembrano andare per il verso giusto. **Ma prima o poi, arriva un cambiamento** che spazza via tutte le nostre sicurezze ed eccoci precipitare, nostro malgrado, nel territorio della delusione. Pieni di preoccupazione, rabbia, tristezza e sgomento, iniziamo a chiederci che ne sarà di noi, di chi è la colpa se lo abbiamo perduto e, se non ci prende totalmente lo sconforto, quali sono le soluzioni che possiamo trovare.

"Il buono e il cattivo  
dipende dai pensieri,  
che li rende tali"

W. Shakespeare,  
Amleto





## CHI CERCA, NON TROVA

Ed è proprio quando iniziamo a cercare un rimedio, qualcosa che possa darci sollievo e magari anche un po' di speranza, che le cose si fanno interessanti perché, se tutto va bene, incontreremo l'ennesima delusione. Lo yoga, la psicoterapia, **la Mindfulness o qualsiasi altro percorso di trasformazione non ci porteranno in uno stato di felicità permanente**, non ci faranno avere tutto ciò che vogliamo (o che siamo stati condizionati a volere), né tantomeno risolveranno magicamente i nostri problemi. È un'ottima notizia, perché potremo finalmente liberarci dalle speranze illusorie e scoprire la forza tranquilla che deriva **dall'accogliere la nostra esperienza con un cuore più spazioso.**

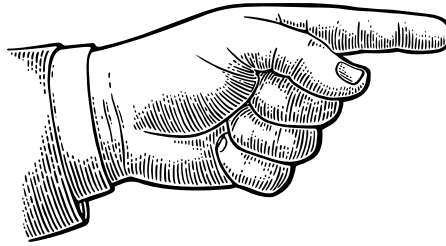
La vita è imprevedibile e l'imperfezione, nostra e degli altri, è la norma. La Mindfulness non risolve magicamente questo stato di cose, ma ci aiuta a vivere la vita che abbiamo apprezzandola, invece che affliggerci per come crediamo che dovrebbe essere o per come pensiamo di doverci sentire.



## INCONTRA IL TUO CRITICO INTERIORE

**La persona che si aspetta di più da noi stessi, spesso, siamo noi.** O, per esser più precisi, quell'insieme di pensieri, che alcuni chiamano **Critico Interiore**, per cui qualsiasi cosa noi si dica, senta o faccia, la verità è che non andiamo mai bene: "Sei un idiota. Non avresti proprio dovuto comportarti in quel modo. Ci caschi sempre. Sei senza speranza". Potresti credere che il Critico Interiore è dalla tua parte perché ti aiuta a vedere quegli aspetti da migliorare. Ricordati però che, anche se a volte in quello che dice c'è un elemento di verità, **nessuno di noi beneficia dall'essere aggredito e vilipeso.** Per qualche giorno, osserva come si manifesta il tuo Critico Interiore e cosa ti dice. **Non perdere tempo cercando di convincerti che ha torto, gli daresti troppo peso e ti affatichereesti inutilmente.** Accetta che è un po' come certe persone che vogliono sempre avere ragione qualsiasi cosa tu gli dica e, invece che perdere il tuo tempo a dibattere con lui, quando ti accorgi che sta parlando sorridi, ringrazialo per la sua opinione, e torna al respiro.

# LA TIRANNIA DEI "DOVREI"



Staremmo tutti meglio se mangiassimo più sano, se facessimo più sport, se tenessimo la casa più in ordine e trascorressimo più tempo con le persone che amiamo. **Ma alcuni dovrei sono il segno che siamo in balia di un miraggio:** un ideale irrealistico che inseguiamo senza mai riuscire a raggiungerlo, con il risultato di farci sentire sempre un po' falliti e di non lasciar spazio alla nostra parte più autentica, saggia e potente. **La prossima volta che ti trovi a pensare: "dovrei..." ricordati che è una delle espressioni preferite del tuo Critico Interiore.**

COMPILA UNA LISTA AL GIORNO  
DI "DOVREI", ABBASTANZA FITTA  
E NON GENERICA:

---

---

---

---

---

---

---

---

VERIFICALA IL GIORNO DOPO: QUANTO HAI  
FATTO DI QUANTO TI ERI RIPROPOSTO?  
MA... IMPORTA DAVVERO?

---

---

---

---

---

---

---

---

## SE FOSSE UN MOSTRO...

UNA BUONA STRATEGIA PER NON ESSERE  
IN BALIA DEL TUO CRITICO INTERIORE  
CONSISTE NON SOLO NEL RICONOSCERNE  
LA PRESENZA, MA NELL'ACCOGLIERLA  
CON UN PO' DI GENTILEZZA E IRONIA.  
SE FOSSE UN SIMPATICO MOSTRO,  
CHE FORMA E CHE NOME AVREBBE?

