



## Un cuore pronto a tutto

Questo mese vorrei parlarti di equanimità, cioè della capacità di sentirci calmi ed equilibrati anche nelle situazioni più difficili. Preciso subito, a scanso di equivoci, che essere equanimi non vuol dire essere passivi, né coltivare la rassegnazione o l'apatia.

**Essere equanimi è riconoscere che la vita è piena di sfide, che questo ci riempie di pensieri e di emozioni, e che non dobbiamo per forza farci venire una gastrite o non dormire la notte** o, come alcuni fanno, fantasticare di aprire un chiringuito sulla spiaggia. Essere equanimi significa prendere atto di ciò che accade, senza farci portar via dalla corrente dei pensieri e reagire in modo impulsivo, con il risultato che, poi, ci tocca pure gestire il pentimento. **Praticando la strada dell'equanimità, possiamo valutare con più chiarezza le situazioni e portare avanti le azioni più adatte, inclusa la scelta di non far nulla** quando sappiamo che agire sarebbe controproducente, o energia sprecata. Sul lavoro, coltivare l'equanimità può tradursi per esempio nel non lanciarsi in un circolo vizioso di e-mail ostili, nel farsi scivolare addosso le critiche gratuite e nel non ingigantire i problemi. Vuol dire affrontare con più serenità situazioni stressanti come scadenze, gestioni di budget, la precarietà lavorativa o momenti di malattia. Una volta ho sentito l'insegnante di meditazione Tara Brach definire l'equanimità come "un cuore pronto a tutto". Ripeto: un cuore pronto a tutto. Io mi sento più tranquilla e coraggiosa solo a scriverle queste parole. Come ti senti tu a leggerle?

**LEZIONE DEL MESE** La capacità di essere equanimi, cioè di avere un cuore pronto a tutto, si può coltivare ed è fondamentale per affrontare le situazioni stressanti, sul lavoro e non solo.



### 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](http://www.semplicementemindfulness.com)



## ADESSO, PRATICA!

### 1 MEDITA

Non mi stancherò mai di dirlo: la meditazione è l'allenamento più potente che conosco per attraversare le tempeste che la vita prima o poi ci propone. Meditare ci insegna a stare con le onde senza credere che dobbiamo per forza tornare a riva, altrimenti annegheremo. Con la pratica, impariamo a **gestire le emozioni in un modo che ci permette di onorarle pienamente**, senza però farci travolgere. Nel tempo, scopriamo non solo che tutto passa, ma che siamo anche più coraggiosi di quanto credevamo.

### 2 DAI UN NOME A CIÒ CHE SENTI

Il primo passo per avere un cuore pronto a tutto è **riconoscere quello che sta accadendo nel momento in cui sta accadendo**. Potresti iniziare coltivando l'abitudine di sussurrare mentalmente a te stesso ciò che stai notando. Per esempio: "Rabbia", "Ansia", "Tristezza", "Delusione", "Invidia". È il primo passo per non farti travolgere dai

pensieri ed entrare in contatto con quella parte di te che può testimoniare ciò che ti accade, sapendo che sei molto di più dei tuoi pensieri.

### 3 IMPARA A DIRE SÌ

Mi rendo conto che non è facile, ma fidati: è possibile. **Concediti di sentire proprio quello che senti**, anche quando è difficile. Permetti alla tua esperienza di esserci. Non vuol dire che ti piace e che dici a te stesso: "Ah che meraviglia! Vorrei che durasse per sempre!", ma piuttosto è come se la parte saggia di te ti sussurrasse gentilmente: "Questa è la realtà", "Le cose stanno così in questo momento", "Resistere non serve, rilassati".

### 4 NON DIMENTICARE LA GENTILEZZA

Ovviamente una delle ragioni per cui è faticoso stare con le difficoltà è che suscitano emozioni spiacevoli, e vivere pienamente un'emozione spiacevole è... spiacevole. Non a caso ognuno di noi ha i suoi modi consolidati per evitare di sentirle! Quando ti senti molto agitato, turbato o angosciato, per favore, **non dimenticarti il potere della gentilezza**. Dire a te stesso frasi come: "Oh, è proprio faticoso!", "È tutto ok, puoi farcela" può essere un balsamo per l'anima che ti aiuta a tranquillizzarti e a tornare lucido.

### 5 SENTI IL CORPO

Sentire il corpo è come gettare un'ancora che ci permette di ritrovare un po' di stabilità aspettando che la tempesta passi. E poi, è anche un modo per **vivere autenticamente un'emozione, che non è mai solo un'esperienza intellettuale**. Infine, se possiamo stare un po' nel corpo quando proviamo un'emozione difficile, sul lavoro e non solo, arriva spontaneamente un po' di libertà. Sia perché i pensieri diminuiscono, sia perché vediamo che la spiacevolezza fisica raggiunge un suo picco ma poi, a un certo punto, se ne va. E noi siamo rimasti interi, con forse un pizzico di fiducia nelle nostre possibilità. Io, certamente, te lo auguro.

