

me. E se continuo a combatterlo, continuerò a combattermi.”

C'è speranza

Queste sono solo due delle storie che ho ascoltato nel corso degli anni. Ogni racconto è unico, ma ognuno porta con sé lo stesso messaggio: è possibile cambiare, è possibile vedere il bello che la vita ha da offrire, è possibile modificare quell'attenzione selettiva che ci spinge a vedere, sentire e provare solo ciò che nutre le nostre ferite. Questo cambiamento non accade da un giorno all'altro, e non è privo di difficoltà, ma è reale. Ogni volta che scegliamo di osservare il nostro dolore invece di evitarlo, ogni volta che scegliamo di cambiare prospettiva, stiamo compiendo un passo verso la libertà. Questi momenti di risveglio, per quanto piccoli possano sembrare, sono il seme di una trasformazione che può cambiare non solo il modo in cui vediamo noi stessi, ma anche il modo in cui viviamo la nostra vita.

Esercizi pratici per accettare il dolore senza evitarlo

Accettare il dolore senza evitarlo è un atto di straordinario coraggio. È un processo che va contro le nostre inclinazioni naturali, che ci spingono a fuggire, a distrarci, a costruire barriere per proteggerci da ciò che temiamo di affrontare. Ma è proprio nella capacità di accogliere il dolore che risiede la chiave per liberarsene. Non si tratta di abbandonarsi alla sofferenza, ma di imparare a convivere con essa, a dialogare con le nostre emozioni senza giudizio. Per fare questo, ci sono alcune strategie pratiche che possono guidarci lungo il cammino.

Creare uno spazio sicuro per il dolore

Il primo passo è creare un ambiente in cui il dolore possa emergere senza essere soffocato. Trova un luogo tranquillo, un angolo della