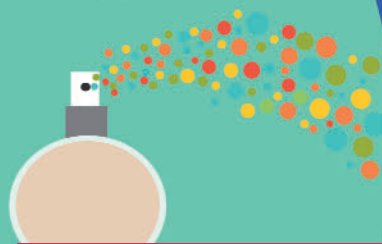
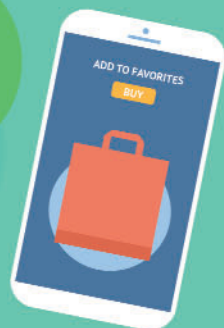


KRISTIN NEFF

La self-compassion

Il potere dell'essere gentili
con se stessi

Edizione italiana a cura di Gina Siddu Pilia



FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

KRISTIN NEFF

La self-compassion

Il potere dell'essere gentili
con se stessi

Edizione italiana a cura di Gina Siddu Pilia

FrancoAngeli

Self compassion. The proven power of being kind to yourself
First published in Great Britain in 2011 by Hodder and Stoughton
An Hachette UK Company

Copyright © 2011 by Kristin Neff.

Traduzione a cura di: Gina Siddu Pilia

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Translation copyright © 2019 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Ringraziamenti pag. 9

Prefazione,
di Nicola Petrocchi » 11

Prima parte. Perché la self-compassion?

1. Scoprire la self-compassion » 15

Gli specchi distortenti » 16

Il prezzo dell'auto-giudizio » 16

Un altro modo » 17

Compassione verso gli altri » 19

Compassione verso noi stessi » 20

2. Mettere fine alla follia » 26

Il bisogno di sentirsi migliori degli altri » 27

Perché è così difficile smettere di attaccare noi stessi? » 30

Il ruolo dei genitori » 31

Il ruolo della cultura » 32

Il fine giustifica i mezzi » 33

Una profezia che si autoavvera » 34

La mia storia: abbandonata e non amabile » 35

Quanto male può andare? » 37

La via d'uscita » 37

Seconda parte. Le componenti fondamentali della self-compassion

3. Essere gentili con se stessi	»	43
Il percorso della gentilezza verso sé	»	43
Il sistema di attaccamento e accudimento	»	45
La composizione chimica della cura	»	48
Il potere di una carezza gentile	»	50
La mia storia: errare è umano	»	53
Un dono prezioso	»	56
4. Siamo tutti sulla stessa barca	»	57
Isolati e soli	»	58
Il bisogno di appartenenza	»	59
La gara del confronto	»	60
Noi contro loro	»	61
L'illusione della perfezione	»	63
Interconnessione	»	65
La mia storia: cos'è normale in fondo?	»	68
5. Essere consapevoli di quello che è	»	71
Fermarsi a notare i momenti di sofferenza	»	71
Scappare via con sentimenti dolorosi	»	73
Consapevolezza della consapevolezza	»	75
Far brillare la luce della coscienza	»	77
Rispondere invece di reagire	»	79
Sofferenza = dolore x resistenza	»	81
Relazionarsi con ciò che è al di fuori del nostro controllo	»	82
Imparare ad essere <i>mindful</i>	»	84
Le tre vie d'accesso	»	87
La mia storia: superare i tempi bui	»	88

Terza parte. I benefici della self-compassion

6. La resilienza emotiva	»	93
La self-compassion e le emozioni negative	»	93
Liberarci dai legami che ci vincolano	»	95
Sentire tutto	»	98
Un viaggio verso la completezza	»	99
La self-compassion e l'intelligenza emotiva	»	102
Il potere di guarigione della self-compassion	»	104
Il <i>compassionate mind training</i>	»	106
La <i>mindful self-compassion</i>	»	108

7. Rinunciare al gioco dell'autostima	»	112
L'imperatore non ha vestiti	»	113
Ma che cos'è in fondo l'autostima?	»	114
Specchio, specchio delle mie brame	»	115
Lo stagno di Narciso	»	116
L'elogio indiscriminato	»	120
Il valore di sé contingente	»	122
Confondere la mappa per il territorio	»	124
Self-compassion versus autostima	»	125
La libertà dall'ego	»	129
8. Motivazione e crescita personale	»	130
La frusta demoralizzante	»	131
Perché ci tieni	»	134
Self-compassion, apprendimento e crescita personale	»	136
La ricerca della vera felicità	»	140
La self-compassion e il nostro corpo	»	141
La chiarezza interiore e il miglioramento personale	»	145
La mia storia: ci provo ancora dopo tutti questi anni	»	147

Quarta parte. La self-compassion in relazione agli altri

9. La compassione verso gli altri	»	151
Mettere le cose in prospettiva	»	153
Lo stress da compassione	»	155
La self-compassion e il perdono	»	157
La mia storia: perdonare è magnifico	»	158
Coltivare la gentilezza amorevole	»	161
10. La genitorialità auto-compassionevole	»	166
La compassione per la nostra genitorialità imperfetta	»	166
Correggere i figli incoraggiando la self-compassion	»	168
Il lavoro genitoriale quando i bambini sono piccoli	»	170
Il lavoro genitoriale con gli adolescenti	»	173
La mia storia: il lavoro genitoriale con Rowan	»	174
11. Amore e sesso	»	177
Amore e vita di coppia	»	177
Le dinamiche della relazione di coppia	»	180
I benefici della self-compassion sulla relazione di coppia	»	182
La mia storia: e ti prometto di aiutarti ad avere compassione per te stesso	»	183

La self-compassion in camera da letto	»	187
La mia storia: la guarigione sessuale	»	191

Quinta parte. La gioia della self-compassion

12. La farfalla esce dal bozzolo	»	195
L'apertura del cuore	»	195
L'apertura della mente	»	198
La self-compassion e la psicologia positiva	»	202
Celebrare l'esperienza umana	»	203
La mia storia: il bambino dei cavalli	»	204
13. L'apprezzamento di sé	»	211
Apprezzare il nostro lato migliore	»	211
La gioia empatica	»	213
Le radici dell'apprezzamento di sé	»	214
Apprezzamento di sé versus autostima	»	216
L'apprezzamento per ciò che c'è di buono nelle nostre vite	»	217
Il dono che continuiamo a ricevere	»	221
Conclusione	»	222

Ringraziamenti

Prima di tutto devo ringraziare mio marito Rupert per avermi incoraggiata a scrivere questo libro, aiutata a creare la proposta editoriale e il libro stesso, e per essere stato il mio principale redattore. Mi ha insegnato ad abbandonare il linguaggio accademico e a scrivere in un inglese colloquiale. Non avrei potuto avere una guida più brillante ed eloquente.

Grazie anche alla mia amica e agente Elizabeth Sheinkman che ha creduto in me e che, in un certo senso, ha fatto in modo di far diventare i miei sogni una realtà.

Grazie a tutte le persone gentili che mi hanno sostenuta della HarperCollins, che ha puntato su di me e ha realizzato questo libro.

Con grande gratitudine, vorrei dimostrare la mia riconoscenza ai vari insegnanti che mi hanno aiutata a capire il significato e il valore della compassione di sé¹. Il mio insegnante da molti anni, Rodney Smith, ha contribuito largamente alla mia conoscenza del Dharma² ed è stato una guida compassionevole e saggia attraverso gli anni. Molti altri hanno avuto una grande influenza su di me, sia per i ritiri di meditazione da loro condotti, sia per i libri che hanno scritto: Sharon Salzberg, Howie Cohen, Guy Armstrong, Thich Nhat Hanh, Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Pema Chödrön, Tara Brach, Tara Bennett-Goleman, Ram Dass, Eckhart Tolle, Leigh Brasington, Shinzen Young, Steve Armstrong,

¹ *Self-compassion*. Per rendere il testo più scorrevole e perché il termine è entrato in inglese nei contesti italiani, accademici e di pratica che si occupano dell'argomento, si è scelto di usare il termine in inglese da qui in poi. N.d.T.

² L'insegnamento del Buddha. N.d.T.

Kamala Masters e Jon Kabat-Zinn, tanto per menzionarne alcuni. Devo anche ringraziare Paul Gilbert per la sua brillante ricerca e riflessione sulla compassione e per il suo incoraggiamento al mio lavoro.

Il mio socio in questo studio, Christopher Germer, è stato un amico meraviglioso e un collega formidabile, e spero che continueremo a insegnare e a scrivere insieme sulla self-compassion negli anni a venire.

Vorrei ringraziare Mark Leary che mi ha offerto la prima possibilità pubblicando gli articoli teorici ed empirici da me scritti sulla self-compassion. È inoltre un brillante ricercatore e sono grata che lo studio della self-compassion abbia catturato il suo interesse.

Ci sono molte altre persone che hanno avuto un ruolo essenziale nel rendere questo libro possibile, troppi infatti per essere qui menzionati.

Infine, vorrei ringraziare mia madre e mio padre che, ciascuno a modo proprio, hanno aperto la mia mente e il mio cuore alla spiritualità fin da bambina così che la mia personalità si sia formata intorno al desiderio del risveglio.

Prefazione

di Nicola Petrocchi*

Basta una breve ricerca su internet per accorgersi di come “la scienza della compassione” abbia preso piede in tutto il mondo e sia da vari anni approdata anche in Italia. Questa enorme diffusione è scaturita dall’essere riusciti a testare a livello scientifico che la compassione non è solo una virtù da contemplare, ma un’abilità che può essere allenata con benefici immensi.

Centinaia di ricerche pubblicate su prestigiose riviste internazionali ci confermano quanto la compassione possa davvero migliorare numerosi aspetti delle nostre vite: ci rende meno autocritici e, di conseguenza, meno depressi. Coltivare un’attitudine compassionevole verso noi stessi e verso gli altri ed aprirsi alla compassione che deriva dagli altri, ci aiuta a “migliorare il rapporto” con le nostre ansie e, dunque, a gestirle meglio. Ci aiuta ad essere meno perfezionisti senza per questo minare il nostro desiderio e la nostra capacità di eccellere nelle cose che facciamo. Anzi, ci rende più coraggiosi e disposti ad accettare il rischio di eventuali fallimenti grazie all’aumentata capacità di perdonare noi stessi quando si verificano. Le scoperte più affascinanti riguardano l’effetto che la compassione ha sul nostro corpo. Sperimentare compassione verso se stessi e verso gli altri migliora il nostro sistema immunitario, rafforza aree del nostro cervello cruciali per la regolazione delle nostre emozioni e incrementa persino la funzionalità del nostro cuore.

Kristin Neff è stata una vera pioniera nell’esplorazione scientifica di un particolare aspetto della compassione, ovvero la compassione di sé. Questo libro

* Psicoterapeuta cognitivo comportamentale e docente nelle scuole di specializzazione in psicoterapia APC – SPC. Adjunct Professor of Psychology alla John Cabot University. Fondatore e presidente della Compassionate Mind Italia.

rappresenta un potente distillato del suo pensiero, delle sue ricerche, ma soprattutto delle numerose tecniche di intervento che ha elaborato nel corso degli anni. A partire dal suo primo articolo nel 2003 il messaggio che ci regala è semplice eppure potenzialmente rivoluzionario per le nostre vite: è possibile iniziare a trattare noi stessi con la stessa sensibilità, gentilezza e intento di cura – in una parola compassione – con cui trattiamo le persone che soffrono attorno a noi spesso anche quando non le conosciamo. È possibile diventare più attenti e consapevoli della nostra stessa sofferenza e migliorare la nostra capacità di alleviarla. Leggendo questo libro si scopre con quanta facilità ci rivolgiamo a noi stessi con un atteggiamento critico e freddo quando soffriamo e quanto sia dannoso il senso di isolamento che sperimentiamo quando ci troviamo a percorrere i tratti più dolorosi della nostra vita. Ma, cosa ancora più importante, questo libro ci mostra come sia possibile, attraverso semplici riflessioni e pratiche meditative, estendere a noi stessi quell'attenzione e quel desiderio di aiuto che spesso emergono spontaneamente quando ci confrontiamo con la sofferenza.

Per noi è una grande fortuna che a tradurre e curare questo libro per il pubblico italiano sia stata Gina Siddu Pilia. Gina, oltre ad essere docente di italiano e direttrice del Foreign Language Resource Center in una delle più grandi e prestigiose università americane in Europa, la John Cabot University, è istruttrice di protocolli mindfulness e di compassione ed esperta di psicologia buddhista e Buddismo zen. La sua esperienza, la sua sensibilità e, soprattutto, le centinaia di ore di meditazione al suo attivo sono certamente il veicolo più potente con cui il lavoro di Kristin Neff potesse giungere in Italia.

**Prima parte.
Perché
la self-compassion?**

Scoprire la self-compassion

Quel tipo di preoccupazione compulsiva “Io, me e mio” non è lo stesso che amare noi stessi... Amare noi stessi ci guida verso la capacità di resilienza, compassione e comprensione interiore che sono semplicemente parte dell'essere vivi.

Sharon Salzberg, *La forza della gentilezza*

In questa nostra società estremamente competitiva, quanti di noi si sentono veramente bene con se stessi? Sembra una cosa così effimera sentirsi bene, specialmente se dobbiamo essere speciali e al di sopra della media per sentirci meritevoli. Qualunque cosa in meno sembra essere un fallimento. Mi ricordo che una volta, quando ero al primo anno di università, dopo aver passato alcune ore a prepararmi per andare a una grande festa, mi sono lamentata con il mio ragazzo perché i miei capelli, il trucco e il vestito erano miseramente inadeguati. Provò a rassicurarmi dicendo: “Non ti preoccupare, vai bene così”. “Vado bene così? Ah, perfetto, proprio quello che volevo è ‘andare bene così’...”.

Il desiderio di sentirci speciali è comprensibile. Il problema è che, per definizione, è impossibile che ognuno di noi possa essere contemporaneamente al di sopra della media. Anche se ci sono alcune cose in cui eccelliamo, c'è sempre qualcuno più intelligente, più bello, più di successo di noi. E come superiamo il conflitto? Non molto bene. Per vedere noi stessi in maniera positiva, tendiamo a gonfiare i nostri ego e a sminuire gli altri al fine di sentirci bene in confronto a loro. Ma questa strategia ha un prezzo: ci impedisce di raggiungere il nostro pieno potenziale nella vita.

Gli specchi distortenti

Se devo essere meglio di te per sentirmi bene io, allora quanto chiaramente ti vedrò o vedrò me stesso a tal fine? Mettiamo che abbia avuto una giornata stressante al lavoro e sono scontrosa e irritabile quando mio marito rientra a casa tardi quella sera (ovviamente in via del tutto ipotetica). Se investo molto nell'averne un'immagine positiva di me stessa e non voglio correre il rischio di vedermi in una luce negativa, inclinerò l'interpretazione di ciò che traspare assicurandomi che la frizione fra me e mio marito appaia come colpa sua e non mia:

- Bene, sei tornato a casa. Hai fatto la spesa come ti ho chiesto?
- Sono appena entrato a casa. Che ne dici invece di un "che bello vederti, caro. Com'è andata la tua giornata?"
- Beh, se non ti dimenticassi sempre di tutto, forse non dovrei sempre incalzarti.
- E invece l'ho fatta la spesa.
- Ah... bene... è l'eccezione che conferma la regola. Vorrei che tu non fossi così inaffidabile.

Non è esattamente la ricetta per la felicità. Perché è così difficile ammettere quando facciamo un passo falso, siamo sgarbati o ci spazientiamo? Perché il nostro ego si sente molto meglio quando proiettiamo i nostri limiti e difetti su qualcun altro. È colpa tua, non mia. Pensate solo a tutte le discussioni e i litigi che vengono a generarsi da questa semplice dinamica. Ognuno dà la colpa all'altro per aver detto o fatto qualcosa di sbagliato, giustificando le proprie azioni come se la vita dipendesse da ciò, mentre ambedue sanno nei propri cuori che ci vogliono due persone per ballare il tango. Quanto tempo sprechiamo in questo modo? Non sarebbe tanto meglio se potessimo semplicemente ammettere i nostri sbagli e rispettare le regole? Ma è più facile dire che fare un cambiamento. Se non possiamo vedere chiaramente noi stessi, è quasi impossibile notare quegli aspetti di noi che ci causano problemi nella relazione con gli altri, o che ci trattengono dal realizzare il nostro pieno potenziale. Come possiamo crescere se non possiamo riconoscere le nostre debolezze? Possiamo temporaneamente sentirci meglio con noi stessi ignorando i nostri difetti o credendo che i problemi e le difficoltà siano colpa di qualcun altro, ma alla lunga ci facciamo solo del male, rimanendo inchiodati in un ciclo infinito di stagnazione e conflitto.

Il prezzo dell'auto-giudizio

Nutrire continuamente il bisogno di una valutazione positiva di noi stessi è un po' come rimpinzarci di caramelle. Ci arriva un breve picco di zuccheri, poi

il calo e, subito dopo il calo, cominciamo ad oscillare verso la disperazione perché ci rendiamo conto che, nonostante ci piacerebbe tanto farlo, non possiamo dare sempre la colpa agli altri per i nostri problemi. Non possiamo sentirci sempre speciali e al di sopra della media. Il risultato è spesso devastante. Ci guardiamo allo specchio, non ci piace quello che vediamo (sia letteralmente che figurativamente), e la vergogna inizia ad insediarsi. La maggior parte di noi è incredibilmente severa con se stessa, fino a quando non ammette di avere qualche limite o difetto. “Non sono all’altezza. Non valgo niente”. Dato che l’onestà arriva con una condanna così rigida, non è sorprendente che ci nascondiamo dalla verità.

Nelle aree in cui è difficile prenderci in giro, quando per esempio paragoniamo il nostro peso a quello delle modelle delle riviste, o il nostro conto in banca a quello dei ricchi e di successo, ci procuriamo un’enorme quantità di dolore emotivo. Perdiamo la fiducia in noi stessi, dubitiamo delle nostre capacità e ci sentiamo senza speranza. Questo stato pietoso produce solo ulteriore autocondanna per essere dei buoni a nulla, e andiamo giù, sempre più giù.

Anche se ci rimbocchiamo le maniche, il traguardo di essere “all’altezza” sembra sempre rimanere irraggiungibile in maniera frustrante. Dobbiamo essere intelligenti *e* in forma *e* alla moda *e* interessanti *e* di successo *e* sexy. Ah, e anche spirituali. E non importa quanto bene facciamo, qualcun altro sembra sempre farlo meglio di noi. Il risultato di questa linea di pensiero fa riflettere: milioni di persone devono prendere medicinali tutti i giorni solo per far fronte alla vita quotidiana. Insicurezza, ansia e depressione sono estremamente comuni nella nostra società e, per la maggior parte, sono causate dall’auto-giudizio, dall’infletterci sofferenza quando ci sentiamo che non stiamo vincendo la gara della vita.

Un altro modo

Qual è allora la risposta? Smettere del tutto di giudicarci e valutarci. Smettere di cercare di etichettarci come buoni o cattivi e semplicemente accettarci con tutto il cuore. Trattare noi stessi con la stessa gentilezza, cura e compassione che dimostreremmo a un buon amico o addirittura a uno sconosciuto. Purtroppo, però, non c’è quasi nessuno che tratteremmo così male quanto noi stessi.

Quando ho cominciato a riflettere sull’idea della self-compassion, la mia vita è cambiata quasi all’improvviso. Fu durante il mio ultimo anno di dottorato in sviluppo umano presso l’Università della California a Berkeley, mentre stavo dando gli ultimi ritocchi alla tesi. Stavo attraversando un periodo molto difficile in seguito alla rottura del mio primo matrimonio, ed ero carica di vergogna e odio per me stessa. Pensai che iscrivermi a dei corsi di meditazione del centro buddhista del quartiere mi avrebbe potuta aiutare. Dato che sono cresciuta nelle

immediate vicinanze di Los Angeles e che mia madre era di mentalità aperta, fin da bambina sono sempre stata interessata alla spiritualità orientale, ma non avevo mai considerato seriamente la meditazione e neanche esaminato la filosofia buddhista. La mia esposizione al pensiero orientale era stata prevalentemente sul versante della New Age californiana. Come parte della mia esplorazione, lessi il classico libro di Sharon Salzberg, *L'arte rivoluzionaria della gioia*, e per me non fu più lo stesso.

Sapevo che i buddhisti parlano molto dell'importanza della compassione, ma non avevo mai preso in considerazione che avere compassione per noi stessi potesse essere così importante come avere compassione per gli altri. Dal punto di vista buddhista, devi prenderti cura di te stesso prima di poter veramente prenderti cura degli altri. Se ti giudichi e critichi di continuo mentre cerchi di essere gentile con gli altri, stai creando delle barriere artificiali e delle distinzioni che portano solo a sentimenti di separazione e isolamento. Questo è l'opposto di essere uno con il tutto, di interconnessione e di amore universale, il fine ultimo di molti percorsi spirituali indipendentemente dalla tradizione.

Ricordo una volta in cui, mentre parlavo con il mio nuovo fidanzato Rupert che veniva con me ai meeting settimanali del gruppo buddhista, dissi molto sorpresa: "Vuoi dire che veramente ti permetti di essere gentile con te stesso, di avere compassione per te stesso quando combini qualche casino o stai attraversando un periodo difficile?... Non so... se sono troppo compassionevole con me stessa, non diventerò pigra ed egoista?". Mi ci volle un po', ma lentamente giunsi a capire che l'autocritica, nonostante sia socialmente accettata, non è per niente di aiuto e in realtà peggiora solo le cose. Non facevo di me una persona migliore criticandomi e accusandomi di continuo ma, anzi, mi procuravo un senso di inadeguatezza e di insicurezza, per ritorcere poi la mia frustrazione contro le persone a me più vicine. Non riconoscevo inoltre le mie responsabilità, perché avevo paura dell'odio per me stessa che ne sarebbe seguito se avessi ammesso la verità.

Quello che io e Rupert stavamo imparando era che invece di fare affidamento sulla nostra relazione per soddisfare tutti i nostri bisogni di amore, accettazione e sicurezza, potevamo in realtà provvedere da soli ad alcuni di questi sentimenti. E ciò significava che avevamo addirittura di più nei nostri cuori da offrire all'altro. Eravamo così presi dal concetto di self-compassion che durante la nostra cerimonia nuziale, avvenuta in quello stesso anno, ognuno di noi concluse il proprio giuramento dicendo: "Giuro innanzitutto di aiutarti ad avere compassione per te stesso/per te stessa affinché tu possa essere felice e prosperare".

Dopo aver finito il dottorato, decisi di fare due anni di post-dottorato con un importante studioso dell'autostima, perché volevo saperne di più su come le persone determinino il proprio valore di sé. Appresi subito che il campo della psicologia stava perdendo interesse nell'autostima come indicatore principale

della salute mentale positiva. Nonostante migliaia di articoli fossero stati scritti sull'importanza dell'autostima, in quel momento i ricercatori stavano mettendo in luce tutte le trappole in cui le persone possono cadere quando cercano di raggiungere e mantenere un senso alto di autostima: narcisismo, auto-assorbimento, rabbia auto-giustificata, pregiudizio, discriminazione e così via. Mi resi conto che la self-compassion era l'alternativa perfetta all'implacabile perseguimento dell'autostima. Perché? Perché offre la stessa protezione contro la severa autocritica quanto l'autostima, ma senza il bisogno di vedere se stessi perfetti o migliori degli altri. In altre parole, la self-compassion fornisce gli stessi benefici dell'alta autostima senza i lati negativi.

Quando ottenni un incarico di docenza presso l'Università del Texas a Austin, decisi che, appena mi fossi stabilita, avrei condotto una ricerca sulla self-compassion. Nonostante nessuno avesse ancora dato una definizione di self-compassion da una prospettiva accademica, per non parlare dell'assenza di ricerche condotte sull'argomento, sapevo che questo sarebbe stato il lavoro della mia vita.

Allora, che cos'è la self-compassion? Che cosa significa esattamente? Di solito trovo che il modo migliore per descrivere la self-compassion sia quello di cominciare da un'esperienza più familiare, cioè la compassione verso gli altri. Dopo tutto la compassione è sempre la stessa, sia che sia diretta a noi stessi che alle altre persone.

Compassione verso gli altri

Immagina di essere bloccato nel traffico mentre vai al lavoro ed un senza-tetto cerca di farti dare un euro per lavarti i finestrini della macchina. "È così insistente!", pensi fra te. "Mi farà perdere il verde e farò tardi. Probabilmente vuole i soldi solo per l'alcool o la droga. Forse se lo ignoro, mi lascerà in pace". Ma lui non ignora te, e te ne stai seduto lì, odiandolo, mentre ti lava il finestrino, sentendoti in colpa se non gli molli un po' di soldi e risentito se glieli dai.

Poi un giorno sei come colpito da un fulmine. Eccoti lì nello stesso traffico pendolare, allo stesso semaforo, e c'è come sempre il senza-tetto con il suo secchio e il lavavetri. E comunque, per una qualche ragione sconosciuta, oggi lo vedi in maniera diversa. Lo vedi come una persona piuttosto che come un mero fastidio. Noti la sua sofferenza. "Come sopravvive? La maggior parte delle persone lo caccia via. Sta lì, fuori, in mezzo al traffico e allo smog tutto il giorno, e certo non guadagna molto. Almeno sta cercando di offrire qualcosa in cambio dei soldi. Deve essere veramente dura avere persone così arrabbiate con te tutto il tempo. Mi domando quale sia la sua storia. Com'è finito in mezzo alla strada?". Nel momento in cui vedi l'uomo come un vero essere umano che soffre, il tuo cuore si connette al suo. Invece di ignorarlo, con tua grande sorpresa scopri che