



La mindfulness applicata all'amore, alle relazioni, al sesso

“ Ciao Caro, potresti dare qualche consiglio sul dating? Non sono alla ricerca di rapporti occasionali, da una notte e via, ma vorrei incontrare la persona giusta, quella con certe caratteristiche, con cui creare qualcosa di serio. Ci sono però dei momenti in cui mi sembra di cercare un ago in un pagliaio, e trovo tutto davvero molto faticoso e deludente.

Enrico ”



Ciao Enrico, innanzitutto vorrei dirti che, per quanto possa essere entusiasmante, agli inizi, sentirsi pronti per una nuova relazione, dopo un po' la ricerca di un partner si rivela di per sé ansiogena e frustrante, online e offline, per tutti. C'è una quota di incertezza che può farci sentire molto vulnerabili e la delusione è in agguato ad ogni appuntamento, sia perché l'incontro potrebbe non andare come avevamo sperato, sia perché la persona che incontriamo potrebbe rivelarsi diversa da come l'avevamo immaginata. La prima cosa che mi verrebbe da chiederti, ed è un po' una provocazione, lo so, è: devi per forza incontrare la persona giusta? La vita non è tutta controllabile e non sempre possiamo ottenere quello che vogliamo. E poi, intorno alla nostra idea di persona giusta, spesso c'è un insieme di storie che non ci fanno vedere più nulla se non le nostre fantasie. Questo potrebbe impedirvi di apprezzare situazioni e persone che magari non sono "giuste", ma comunque preziose.



Carolina Traverso

è psicologa e psicoterapeuta. Dirige a Milano 'Semplicemente Spazio', il centro che ha fondato per diffondere la mindfulness.

Per farle una domanda, scrivi a

info@semplicementemindfulness.com

PRATICA

DAI DESIDERI AI VALORI

Spesso, quando pensiamo a un partner potenziale, abbiamo in mente una serie di caratteristiche: deve essere di bell'aspetto, sexy, di successo o... mettici tu le prime parole che ti vengono in mente quando pensi a un partner ideale, senza barare.

Non c'è nulla di male in questo, ma il rischio è di avvicinarci, magari sperando persino di poterle cambiare, a persone con cui abbiamo poco in comune su un piano valoriale più profondo. Non sto dicendo che non sia fondamentale provare un'attrazione genuina o che dobbiamo tutti, nostro malgrado, accontentarci. Anzi, è fondamentale per l'autostima nostra e della persona che sta al nostro fianco, che il desiderio di stare insieme sia autentico.

Ti invito però a sperimentare con una lista diversa. Anzi, due. Quella dei tuoi valori, e quella dei valori che vorresti trovare in un'altra persona. Per esempio, come forse avrai intuito, a me piacciono molto gli uomini di bell'aspetto, sexy e di successo. Ma se sono tirchi, arroganti, carenti di sense of humour e parlano sempre loro senza ascoltare mai... non provo nessun interesse perché la gentilezza, la generosità, l'allegria, la capacità di ascolto e l'empatia sono per me valori imprescindibili. Quali sono i tuoi? Rifletterci ti può aiutare a guardare le persone che incontri, in tutti gli ambiti, con occhi nuovi.

mettiti
in gioco

CHI TROPPO CERCA, NULLA APPREZZA

Chi troppo vuole nulla stringe, diceva il vecchio adagio. Io lo trasformerei in: chi troppo cerca, nulla apprezza. Conosco alcune persone che, anche se non lo dichiarano in modo esplicito, sono così desiderose di trovare un partner che ogni occasione sociale a cui partecipano viene valutata in base a pensieri che suonano più o meno così: *Ho trovato qualcuno di interessante? Quel qualcuno potrebbe essere la persona giusta? Se la risposta è affermativa, sentono che è un momento fantastico e appaiono entusiasti di tutto. Se negativa, allora ciò che le circonda si svuota di senso e, di fronte agli amici un po' perplessi, si rattristano manco fosse loro morto il gatto o una strega li avesse colpiti con un sortilegio segreto. Nel caso ti riconoscessi anche solo vagamente in questa descrizione, ti suggerisco di lasciare cadere per un po' lo scopo di trovare la persona giusta, e di **connetterti con gli altri senza scopo alcuno se non il piacere del creare legame**. Prova a conoscere o, se si tratta di vecchi amici, a conoscere di nuovo lasciando cadere aspettative e idee pregresse. Con un atteggiamento più leggero, potresti persino incontrare qualcuno che forse non soddisfa tutti i requisiti della tua checklist, ma si rivela molto interessante e piacevole indipendentemente da ciò che vi riserva il futuro.*

DALLA STRATEGIA ALL'AUTENTICITÀ

Parlando di leggerezza, non c'è nulla di più pesante che trascorrere il proprio tempo a fare strategie per capire chi abbiamo di fronte o per piacergli. Senza sovraccaricare l'altro con la tua storia personale e con aspettative che vi portano lontani dal momento in cui state insieme, concediti comunque di aprirti. Se non mostri mai le tue emozioni, è difficile stabilire intimità. E se chi è con te ti fa capire che ha un'idea molto diversa di come dovrebbe andare la vostra serata rispetto alla tua, apprezza la sua autenticità e mantieniti fedele a te stesso. Ti proteggerà da molte amarezze.