



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

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

“ Cara Caro, ho 37 anni e sono single da cinque anni. Ho un lavoro che molti invidierebbero e un gruppo di amici fantastici, ma in certi momenti ho paura che non incontrerò mai la persona giusta e resterò da sola per sempre. Quando ci penso, a volte cado in un vero e proprio sconforto. C'è rimedio? ”

Giulia



Cara Giulia, ti capisco molto bene. Ho avuto anch'io questo pensiero in diversi momenti in cui sono stata single... e sai una cosa? Pensavo di essere l'unica, o comunque una dei pochi, e invece ho scoperto recentemente che il timore di invecchiare parlando da soli con il proprio gatto - o con il proprio cane, io lo faccio spesso e non me ne vergogno - è molto più diffuso di quanto non si creda. Sto scrivendo un libro sull'esperienza di essere single, e intervistando uomini e donne di età diverse è emerso che molti fanno fatica a godersi appieno la vita che hanno proprio per la paura di invecchiare da soli.

Lo psicologo sociale Roy Baumeister ha pubblicato centinaia di articoli su quella che chiama "solitudine anticipata", indagando il rapporto tra sentirsi esclusi o rifiutati e la capacità di gestire le emozioni. In uno dei suoi esperimenti più noti, dopo avere somministrato un test di intelligenza e un test di personalità, il suo team comunicava ai partecipanti che, in base alle risposte date, probabilmente sarebbero invecchiati da soli. Poi, somministrava lo stesso test di intelligenza. Sai cosa accadeva? Che la performance diminuiva in modo evidente. Se fossimo insieme

a chiacchierare di fronte a un caffè, ti direi che sembravano tutti diventati scemi. Quello che vorrei che tu sapessi è che la paura di rimanere da sola a vita non ti fa ragionare bene. Il tuo è un pensiero emotivo. Non ho la più pallida idea di cosa ti riserva il futuro, ma una cosa è certa: **l'essere umano tende ad essere miope e a proiettare, là dove non arriva a vedere, fantasie che scambia per certezze.** Eppure, nessuno di noi può sapere quello che accadrà tra un secondo, un minuto, domani, e tantomeno tra una settimana, un mese, un anno... Essere single oggi non equivale alla certezza che sarà così per sempre, per la stessa ragione per cui non è possibile dire che una coppia durerà in eterno.

Per favore ricordati che ogni volta che pensi che il tempo passa, che sarà sempre più difficile trovare qualcuno, che là fuori nessuno che davvero ti faccia palpitare il cuore è pronto ad amarti, non sei lucida. È molto importante, non solo perché non ti meriti di vivere inutilmente angosciata, ma anche perché sarebbe bello che tu non ti accontentassi del primo o della prima che passa. In uno studio dell'Università di Toronto che ha utilizzato una Scala per Misurare la Paura

di Essere Single (Fear of Being Single Scale) è emerso che la conseguenza del preoccuparsi troppo di non avere un partner porta a relazioni di compromesso pur di non stare da soli. Dato interessante, anche se le donne ne parlano forse di più, questo timore sembra riguardare in misura uguale anche gli uomini.

mettiti in gioco

PRATICA DIVENTA LA TUA MIGLIORE AMICA MEDITANDO

La meditazione ha un effetto molto potente sui pensieri: li alleggerisce.

Da sassi si fanno nuvole, che possono fare spazio ad altro. Meditare ci permette di vedere che i pensieri non sono verità, e di lasciare andare quelli che ci danneggiano. È una pratica che apre anche il cuore rendendoci più capaci di prenderci cura di noi ma anche più empatici con gli altri, qualità che fanno bene a tutti, sia a chi è in coppia che a chi non lo è. E poi, **quando meditiamo impariamo a prenderci molto meno sul serio.**

L'autoironia è molto sexy! Ma sai per me e per molti altri insegnanti di meditazione qual è il beneficio più grande? È il fatto che ci porta inesorabilmente a diventare i nostri migliori amici. Quando questo accade, è molto difficile sentirsi disperati. Anche nella solitudine.

COLTIVA I TUOI VALORI

Pensare a ciò che non abbiamo e che vorremmo ottenere è facile. E anche inutilmente doloroso perché se iniziamo a fare paragoni troveremo sempre qualcosa da raggiungere e qualcuno che ci è riuscito, finendo col sentirci un po' sfigati. Un buon antidoto non è **focalizzarci** su ciò che pensiamo ci manchi, ma **su ciò che abbiamo in abbondanza**: qualità e valori che sono sempre dentro di noi, e che possiamo decidere di coltivare e portare nel mondo ogni giorno.

Ora, prendi un foglio e immagina di dover dichiarare all'Universo chi sei, senza false modestie. Per esempio: Giulia. Generosa, allegra e brillante, balla la salsa manco fosse nata a Cuba. Poi, rispondi a questa domanda: Cara Giulia, come vuoi vivere la tua vita, seguendo quali valori e qualità che ti appartengono?

