



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

“ Ciao Caro, quando guardo le tue storie su Instagram ci sono momenti in cui penso che sei davvero fortunata a vivere sola con il tuo cane. Io ho un marito, e per quanto lo ami, questi giorni di convivenza senza tregua a volte mi fanno perdere il lume della ragione. Per dirti: ieri si è fatto la doccia un quarto d'ora dopo che avevo pulito il bagno. Volevo strozzarlo ed è finita che abbiamo fatto una lite assurda, soprattutto per colpa mia che ho esagerato. Hai qualche consiglio su come coltivare la pazienza? Potrebbe servire anche quando la quarantena sarà finita. Grazie mille!

Elena ”

Carolina Traverso

è psicologa, psicoterapeuta e insegnante di mindfulness. In questi giorni in cui tutta la sua attività si svolge online, è felice di poter raggiungere gli italiani nel mondo.

Per farle una domanda, scrivi a

info@semplicementemindfulness.com



Ciao Elena, in effetti il mio cane Iago non si fa la doccia dopo che ho pulito il bagno, ma quando beve l'acqua corrente dal bidet - rifiuta, a casa, qualsiasi altra fonte di abbeveraggio - a volte dalla foga bagna tutto il pavimento. Scherzi a parte, ho sorriso leggendoti, perché non solo conosco più di una persona felicemente sposata che ultimamente ha dei momenti di difficoltà con il coniuge, ma ti confesso che io stessa sono più emotiva. Ognuno di noi, in queste settimane che ci mettono così tanto alla prova, è senz'altro più vulnerabile. Quindi, potenzialmente, non solo più sensibile ma anche più impulsivo. Se ti può consolare, un po' di tempo fa, in un'operazione molto seria di pulizia del computer, ho fatto inavvertitamente entrare il disinfettante nei circuiti, rischiando di danneggiarlo completamente. Per fortuna sono riuscita a salvarlo, ma avresti dovuto vedermi dopo tre ore di schermo annerito e tastiera che sembrava posseduta da un alieno: ero in lacrime e dicevo frasi senza senso! Serve coltivare la pazienza. Sia con noi stessi che con gli altri. D'altronde, come ricorda Pema Chödrön, **la pazienza, che vuol dire permettere alle cose di svolgersi nel loro tempo invece che reagire subito con il pilota automatico, non s'impara quando tutto è sicuro e in armonia:** «La pazienza implica il desiderio di essere vivi piuttosto che quello di voler armonizzare tutto». Quale occasione migliore di questi giorni per praticarla?



PRATICA

CONOSCERE L'IMPAZIENZA

Abbiamo tutti un po' di pazienza, altrimenti non useremmo l'espressione: "Perdere la pazienza". Ma poi c'è un limite oltre al quale la perdiamo. Dove la rabbia, o l'ansia, prendono il sopravvento su di noi. Quando questo accade, non dobbiamo sentirci in colpa. Reagiamo così perché siamo umani. Essere impazienti, perdere le staffe, fa parte di noi tanto quanto la pazienza. È tuttavia una buona idea conoscere bene l'impazienza. Per farlo, potremmo osservare cosa

succede quando siamo impazienti. Notare per esempio come l'impazienza della mente si riverbera nel corpo, e di solito non è un insieme di sensazioni particolarmente piacevoli. Ma notare anche come l'impazienza influenza l'ambiente circostante, le nostre relazioni, la nostra capacità di dedicarci a un compito importante. Potremmo ricordare l'ultima volta in cui siamo stati impazienti, e abbiamo agito l'impazienza con parole e azioni. Che cosa è successo dopo? Quali sono state le conseguenze della nostra impazienza? Potremmo anche osservare l'impazienza negli altri, e l'effetto che ci fa. E guardare con attenzione, affinché possano ispirarci, anche le persone pazienti, e come l'ambiente intorno a loro, e le persone, si placano un po' in loro presenza. È importante, per non buttarci giù, ricordarci anche delle volte in cui noi siamo stati pazienti, e chiederci: "Come è stato quando ho potuto praticare la pazienza?" "Quando sono riuscito a rimanere calmo anche in situazioni difficili, o con persone difficili?" È altamente probabile, certamente auspicabile, che se osserviamo tutto questo arriveremo alla conclusione che è meglio essere pazienti piuttosto che non esserlo e questo ci aiuterà a fare un respiro prima di scatenare inutili battaglie.

RICORDARSI DELL'IMPERMANENZA

Quando ci sentiamo impazienti, faremmo bene a ricordarci che tutto cambia. Nel bene, nel male, a seconda dei punti di vista. Nulla resta per sempre. Può fare paura, ma è anche consolante. Come ricorda Monica, 10 anni, con un frammento della sua poesia citato da Chandra Livia Candiani nel suo libro "Il Silenzio è cosa viva" (Einaudi):

Quello che resta

(...)

Abbiamo passato momenti duri

ma poi

è uscito il sole

a darci felicità.

Noi siamo colline

E, piano piano,

ci abbassiamo.

Maestra,

il verbo restare non è all'infinito.