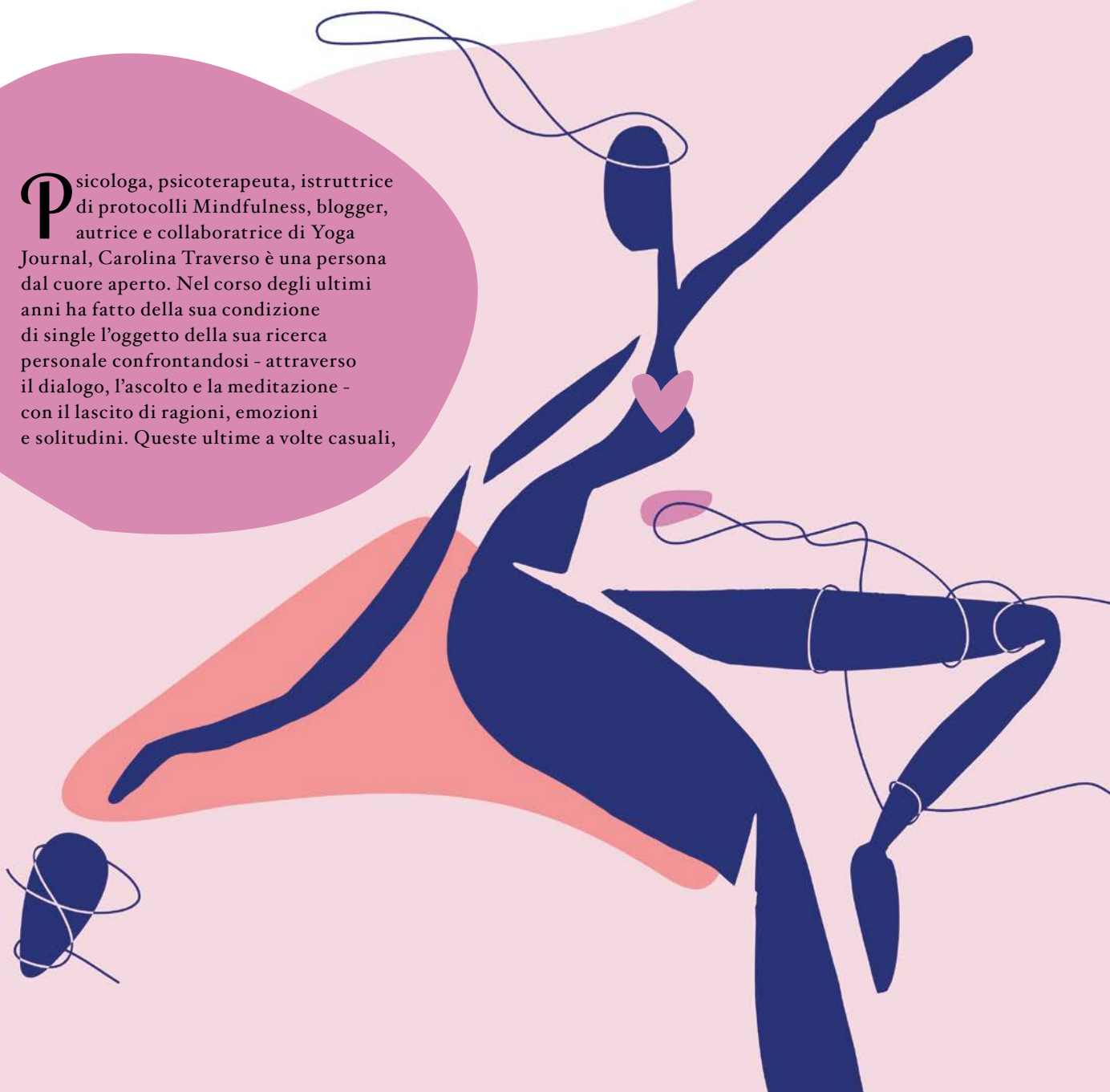


Soli SENZA Solitudine

A COLLOQUIO CON CAROLINA TRAVERSO, AUTRICE DEL NUOVO MANUALE DI MINDFULNESS DEDICATO ALL'ESSERE SINGLE

di Guido Gabrielli

Psicologa, psicoterapeuta, istruttrice di protocolli Mindfulness, blogger, autrice e collaboratrice di Yoga Journal, Carolina Traverso è una persona dal cuore aperto. Nel corso degli ultimi anni ha fatto della sua condizione di single l'oggetto della sua ricerca personale confrontandosi - attraverso il dialogo, l'ascolto e la meditazione - con il lascito di ragioni, emozioni e solitudini. Queste ultime a volte casuali,



altre volute e reiterate, ma che lasciano spesso - specie nello sguardo altrui - una patina di dubbio sulla nostra capacità di amare. Ne è nato un libro, "Semplicemente Single" (Hoepli), che tratteggia con un linguaggio autobiografico e delicato un percorso di riflessione e meditazione, per sfatare alcuni stereotipi associati a questa esperienza spesso transitoria. Per valorizzare l'amore per noi stessi (che ci meritiamo) e dare un nuovo valore a questa condizione. Vista come un luogo variegato dove non perdersi, ma rimanere comunque consapevolmente connessi e interdipendenti.

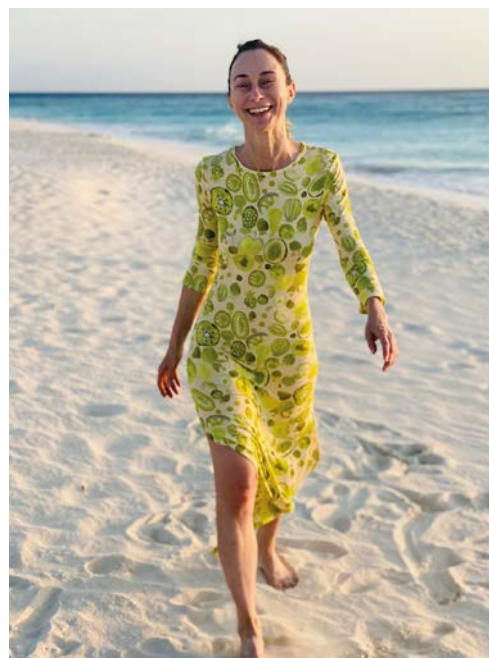
D **YOGA JOURNAL** La sfida del libro è un po' quella di esorcizzare l'equazione essere single = essere soli = non essere compresi nel mondo?

R **CAROLINA TRAVERSO** Non l'avevo mai vista in questi termini, ma ora che ci penso può essere una delle intenzioni che mi hanno guidata nello scrivere. L'idea del single come di una persona che parla da sola circondata da un branco di gatti (rido), o comunque concentrata eccessivamente su se stessa e incapace di creare relazioni intime reciprocamente arricchenti, è un falso mito che vorrei contribuire a sfatare. Nelle Mindful Single Sessions, le interviste che ho fatto prima di iniziare la stesura del libro, ho scoperto che **la solitudine può essere a volte faticosa, certo, ma anche un'occasione per acquisire più consapevolezza di sé**, dedicarsi ai propri progetti e anche agli altri. La famiglia, gli amici e la comunità più vasta stanno molto a cuore a tante delle persone che generosamente mi hanno raccontato di sé.

D **YJ** C'è ancora diffidenza oggi nel valutare una persona adulta e single?

R **CT** Chi è single è, ancora oggi, guardato con un sospetto che non merita. Esiste un termine, "singlism", coniato dalla sociologa Bella DePaulo, che indica il fatto che **i single sono oggetto di stereotipi, pregiudizi, discriminazioni**. Per esempio, tendiamo a dare per scontato che chi è in coppia sia più felice e sano di chi non lo è e che, pertanto, chi è single debba essere disperato per la propria situazione sen-

Carolina Traverso, psicoterapeuta e istruttore Mindfulness



timentale e, sul piano delle relazioni, forse un po' inetto. Questa rappresentazione negativa è così diffusa e radicata nella nostra società che la fanno anche molti single. "Cosa c'è che non va con me se sono single?" è un pensiero che fa stare molto male. Lo so per esperienza personale, perché l'ho fatto per anni. È deprimente, e può metterci in una situazione di affanno, di ricerca disperata di un partner per il timore di rimanere soli, che rischia di farci tradire noi stessi e di vivere relazioni deludenti. **La capacità di dare e ricevere amore non dipende dal nostro status sentimentale**, e sento che c'è ancora molto bisogno di ricordarlo sul piano individuale e sociale.

D **YJ** Scrivere questo libro, e in parte la rubrica pubblicata negli anni su Yoga Journal, è stato per te una lunga ricerca sul campo, sia sociale che personale?

R **CT** Scrivere "La Posta di Caro", così come interagire quotidianamente su Instagram, è per me un modo per entrare in contatto con altri esseri umani e ricevere da loro nutrimento e ispirazione, mentre condivido ciò che amo e mi appassiona. Sono molto grata per il dialogo che si genera e per i tanti spunti di approfondimento, ricerca e riflessione che ricevo. L'idea di "Semplicemente Single" mi è venuta anche grazie a questo scambio, ma c'è qualcosa di più. Posto che non sappiamo mai cosa ci riserva il futuro, per anni ho patito molto del fatto che la mia vita sentimentale non stesse andando secondo i piani e so di non essere l'unica. Volevo fare qualcosa per chi

vive l'essere single con sofferenza o con paura, affinché potesse sentirsi più leggero. Vorrei che chiunque è single capisse che si merita amore in abbondanza, in tutte le forme in cui l'amore può manifestarsi.

D YJ Nel libro, introduci la tradizione buddhista e l'utilizzo delle pratiche meditative. A cosa sono finalizzate?

R CT L'idea di chiedermi come le Quattro Nobili Verità si potessero applicare all'esperienza dell'essere single mi è venuta leggendo il lavoro di Susan Piver, che si è fatta la stessa domanda relativamente alla vita in coppia nel suo libro "The Four Noble Truths of Love: Buddhist Wisdom for Modern Relationships". La Mindfulness è profondamente radicata nella tradizione buddhista, che mi affascina, almeno per ora, non tanto come religione ma per i suoi aspetti psicologici che la rendono attuale anche oggi. Le Quattro Nobili Verità sono un compendio di saggezza incredibile sulle origini della sofferenza umana e su come porvi termine: ascoltare le lezioni dei vari maestri mi ha sempre incantata. C'è qualcosa di balsamico e rinfrescante nel sentirsi dire - un po' senza filtri, come farebbe una nonna amorevole e di buon senso - che **la sofferenza non è un affronto personale ma fa parte dell'esistenza di tutti** e che, anche se non possiamo eliminarla dalle nostre vite, c'è un modo per entrare in relazione con il disagio che proviamo senza che ci travolga, coltivando il coraggio e la compassione. E imparando tanto su noi stessi e sul mondo.

Per quanto riguarda la meditazione, è uno strumento per conoscere meglio noi stessi e la realtà. Un modo per attraversare la vita con autenticità, tenerezza ed eleganza, mantenendoci genuinamente connessi con chi siamo e con ciò che sentiamo; il che favorisce l'intimità con gli altri esseri umani. **Non avere paura**



di ciò che sentiamo è infatti l'unico modo per lasciarci toccare dagli altri, che non possono raggiungerci se la guardia è sempre troppo alta. La meditazione è un salvavita per l'amore.

D YJ La scelta di utilizzare un linguaggio autobiografico, in prima persona, ha la finalità di creare meno distanza e una più facile condivisione?

R CT "Semplicemente Single" nasce dalla mia esperienza personale e sarebbe stato impossibile per me parlare diversamente. Anche quando lavoro come psicoterapeuta e, tantissimo, quando conduco i gruppi di Mindfulness, amo avvicinare, dando del Tu e presentandomi come Carolina. Alcune persone mi chiamano persino Caro, come fanno gli amici da quando sono bambina: mi fa piacere! Non è raro, poi, che condivida eventi e vissuti personali, se penso che possa essere utile. Il criterio che uso è quello di ricordare, a me stessa e a chi è con me in quel momento, che siamo tutti umani, stando però attenta a non sopraffarlo. Se sento che non ho ancora elaborato ciò che provo, sto un po' più indietro ed è una scelta di protezione, mai di distanza.

Mi viene in mente, però, un'eccezione. A fine gennaio, due giorni prima di un'importante operazione all'occhio sinistro e al termine di un incontro della Tribù dell'Elefante (il corso ispirato a "Come addomesticare un elefante selvaggio e altre avventure nella mindfulness" di Jan Chozen Bays, di cui ho curato l'edizione italiana) alcune persone mi hanno fatto un 'in bocca al lupo' così sentito che mi sono commossa e sono letteralmente scoppiata in lacrime. Sono rimasta lì, senza dire nulla, accogliendo questo amore che mi arrivava improvviso. È stato un momento speciale per tutti.



DA LEGGERE



SEMPLICEMENTE SINGLE
Riflessioni e pratiche di mindfulness per volersi bene, connettersi con gli altri e avere una vita piena d'amore
di Carolina Traverso
Hoepli
pp. 176 + 8 tracce audio
€ 16,90

D YJ La solitudine (o il senso di solitudine) è emerso prepotente in quest'ultimo anno di pandemia. Come si può trovare conforto?

R CT Tutti noi, prima o poi, attraversiamo momenti di solitudine, perché questa esperienza fa parte della vita degli esseri umani.

Il punto però è un altro. **Tendiamo a far coincidere lo stare da soli con il sentirsi soli, ma sono due esperienze diverse.** La solitudine può essere un momento in cui prendersi cura di sé, ascoltarsi, riflettere, dedicarsi del tempo per ricaricarsi. Ma se non è ricercata, o comunque se evitiamo il più possibile di farci i conti, può trasformarsi in un nemico dal quale fuggire a tutti i costi, perché diventa una voragine da cui emergono le nostre paure più grandi: quella di non essere abbastanza amabili, di non contare per nessuno, di avere qualcosa che non va e, soprattutto, che sarà per sempre così. Se ci crediamo davvero, può essere un tormento.

D YJ Quindi la pratica meditativa costante orienta le nostre intenzioni?

R CT La meditazione ci aiuta a non fuggire da noi stessi, a **fare amicizia con tutte le emozioni che proviamo, inclusa la paura della solitudine.** Nel tempo diventa un'occasione per stare in nostra compagnia, per sviluppare, come direbbe Pema Chödrön, un senso di amicizia nei confronti di noi stessi. E volerci bene davvero. Scopriamo che l'amore è una qualità innata, che non dipende dal passaggio di qualcuno, ma è la manifestazione della nostra essenza più profonda. Gli eventi della vita possono accrescerla, metterla alla prova, sfidarla. Ma nessuno può portarcela via. Anche in pandemia.

