

Confidenze

N. 11 - 15 Marzo 2022

11 STORIE
VERE

DI UOMINI E
DONNE CHE
ABBRACCIANO
LA VITA

SOS
UCRAINA
COSÌ PUOI
AIUTARE

VERDE
8 GRANDI
IDEE PER
IL TUO
BALCONE

DORMI
MALE?
REGOLE
E RIMEDI
PER UN
BUON SONNO

moda
W IL
TRENCH

*Aurora
Ruffino*

*La Rebecca di "Noi" mi
ha dato tanto. Anche la
voglia di diventare mamma*

in Italia € 1,60

Stile Italia Edizioni



Un'alleata nei momenti delicati

Quando sei triste o angosciata, la pratica della mindfulness può aiutarti a stare meglio e a gestire anche la solitudine. Ecco come

DI ERIKA CORDERO

Che cosa ci può dare una mano nei momenti difficili della vita, come per esempio quando ci ritroviamo sole, senza un partner accanto? Ce lo spiega Carolina Traverso, psicoterapeuta, esperta di mindfulness e autrice di *Semplicemente single* (Hoepli, 16,90 euro).

Che cosa ci può giovare quando siamo single?

«È importante prendere le distanze dai luoghi comuni che riguardano la condizione di single: le persone sole sono egoiste, narcisiste, non troveranno mai nessuno con cui stare... Insomma, si tratta prima di tutto di prendere coscienza del fatto che, se siamo sole, non significa necessariamente che c'è qualcosa di sbagliato in noi».

Circolano cliché anche sul concetto di amore?

«Quando si parla di amore, si tende a considerare solo quello romantico. Ma questo sentimento è più sfaccettato: provo amore quando chiamo mio padre anziano, quando coccolo il mio cane. E anche quando mi piange il cuore per le tristi vicende internazionali. Alla luce di questa consapevolezza, un single non dovrebbe considerarsi una persona

che non ha amore nella vita».

Come si fronteggiano i momenti impegnativi, come per esempio la fine di una relazione?

«I cosiddetti single di ritorno vivono la separazione come un fallimento. In questi casi, però, è importante ricordare che si può anche imparare qualcosa dalla fine di una storia».

In questi momenti la mindfulness si rivela utile?

«Sì, può aiutare perché, attraverso pratiche meditative, aiuta a non avere paura della sofferenza. Inoltre, c'insegna che le esperienze più dure hanno un picco, ma poi scemano, perdono d'intensità. E, in generale, spinge ad allargare lo sguardo e a disattivare pericolosi automatismi di pensiero».

Consigli per chi vorrebbe provare a praticarla?

«Sarebbe meglio seguire un corso. Ci sono, però, alcuni semplici eser-



La psicoterapeuta Carolina Traverso è la copertina del suo libro *Semplicemente single* (Hoepli, 16,90 euro).

cizi che tutti possono provare a eseguire».

Qualche esempio?

«Si può scrivere o a salutare con la mano non dominante (i mancini con la destra e viceversa). In questo modo, si scardinano tanti automatismi. Oppure ci si può sforzare di ascoltare "come una spugna": quando qualcuno parla con noi, non interrompiamo né cambiamo discorso (non è facile). Limitiamoci ad ascoltare con curiosità: un ottimo esercizio per mantenere l'attenzione sul "qui e ora" e per entrare in contatto con gli altri».

Possiamo fare qualcosa quando, come adesso, ci tormentano problemi pesanti come la guerra?

«Per mantenere un po' di serenità dobbiamo restare ancorate ai nostri progetti, piccoli o grandi che siano. E poi, possiamo fare un esercizio che consiste nel lasciare un luogo o uno spazio migliore di come l'abbiamo trovato. Per esempio mettendo una piantina in cucina o togliendo le erbacce dal giardino. Forse non possiamo salvare il mondo, ma siamo in grado di migliorare la nostra quotidianità. Non è poco». ●

PER CHI VUOLE METTERSI ALLA PROVA

✓ **SI PUÒ INIZIARE ANCHE ONLINE** La mindfulness è una pratica di meditazione che si rivela utile in tanti ambiti della vita, perché aiuta ad affrontare la quotidianità in maniera più libera dai condizionamenti. Per scoprirla, e soprattutto per trarne beneficio, è meglio non improvvisarsi. Corsi per mettersi alla prova ce ne sono tantissimi. Alcuni li organizza online la psicoterapeuta Carolina Traverso: li puoi trovare sul sito <https://www.semplicementemindfulness.com>. In alternativa, prova a partire con una app gratuita (ce ne sono diverse), poi potrai approfondire.