

**Carolina Traverso**

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn e la sua équipe presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School.

www.semplicementemindfulness.com

Parlami di Te

Se questa stagione vuoi essere felice, e sono certa che sia così, **ti auguro di coltivare l'arte della buona conversazione.**

Per prima cosa, ti prego, spegni il computer e molla quel cellulare. Ricordati che il tuo cuore risiede in un corpo, e batte perché vuole nutrirsi di coraggio, compassione e amore, non d'immagini e parole proiettate su uno schermo. Approfitta di un ritmo diverso per smettere con il multitasking ed entrare in relazione con chi ti sta vicino. Quando ti parla, guardalo negli occhi. Ascoltalo come fosse la prima volta e cerca, per un po', di non interromperlo. Anzi, non preoccuparti proprio di dire nulla, e diventa lo spazio in cui far risuonare la sua voce più autentica. Se, poi, decidi di parlare, mi raccomando: non chiedere di fatti, ma di sentimenti. Se ci provi davvero, ti stupirai di quello che potresti scoprire.

Lo so, fa freddo fuori, ma scopriti un po' anche tu. **Abbiamo bisogno di più intimità, e non parlo di quella sessuale, ma della capacità di essere autentici** in presenza di un altro essere umano, mostrandoci teneri e vulnerabili. Esageriamo le differenze fra noi e gli altri, abbiamo paura che fuggano, o che ci giudichino, e finisce che troppo di ciò che viviamo non viene mostrato. Un racconto silente - che intreccia fallimenti, invidia per i colleghi, delusioni sentimentali, abitudini che consideriamo assurde e sogni che abbiamo paura di sognare - si nasconde dietro a facciate lucidate di successi e competenza. Presi come siamo dal bisogno di proteggerci esibendo forza ed opinioni, dimentichiamo che è quando ci sveliamo così come siamo che, finalmente, le cose si fanno interessanti e il cuore può riprendere il suo palpito. In fondo, dovessimo morire domani, **i nostri ricordi più belli non saranno legati a quello che abbiamo digitato su una tastiera o visto sui social media**, ma a quello che abbiamo vissuto, e imparato, negli incontri e nelle conversazioni che abbiamo avuto.