



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

“Ciao Carolina, ho trascorso la fase di confinamento da solo a casa. All'inizio è stata dura, ma poi ho iniziato ad apprezzare il fatto di avere tempo per pensare e riflettere su me stesso e su quello che voglio. Ho riscoperto parti di me che avevo dimenticato, anche in amore. Per anni, dopo una storia finita malissimo, ho vissuto in modo un po' superficiale senza permettere a nessuno di avvicinarsi davvero. Storie di sesso insomma, ma nulla più, soprattutto per colpa mia. Ora vorrei che le cose cambiassero, ma non so bene da dove partire.”
Luca



Ciao Luca, grazie per il tuo messaggio. Le tue parole, sulle quali si potrebbe scrivere un intero libro, mi hanno fatto venire in mente alcuni versi della poesia "L'invito", di Oriah Mountain Dreamer. Te li cito qui sotto, poi passiamo alla pratica:

*Voglio sapere
se hai toccato
il centro della tua sofferenza
se i tradimenti della vita
ti hanno fatto sbocciare
o se ti sei inaridito e chiuso in te stesso
per paura di nuove sofferenze.
(...)*

*Voglio sapere
se riesci a stare da solo
con te stesso
e se davvero ami
la compagnia che hai
nei momenti di vuoto.*

Sembri che tu abbia iniziato ad amarla, ed è una partenza meravigliosa.



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

PRATICA

MEDITA

Nonostante le librerie ne siano piene, il fondamento per trovare **l'amore non è un insieme di strategie di seduzione, ma è la capacità di amare noi stessi**, che parte dal fare l'esperienza che siamo già meritevoli di amore. Tutti, nessuno escluso, indipendentemente dal fatto di essere single o in coppia, in una relazione complicata o serena. **La meditazione ci aiuta a lasciar andare il nostro critico interiore**, la voce dentro di noi che troppo spesso

ci dice che non siamo abbastanza, e a creare uno stato di amore e di pace che ci permette di aprirci agli altri con più fiducia. Come se non bastasse, quando meditiamo esercitiamo la capacità di spostare consapevolmente l'attenzione dal mondo dei pensieri e delle storie ripetitive, a quello dell'esperienza diretta che è sempre nuova e fresca. La capacità di spostare l'attenzione in questo modo è fondamentale anche nelle relazioni: se riusciamo a muovere consapevolmente l'amore da noi stessi agli altri e allo spazio che condividiamo insieme, non possiamo che fare, nel tempo, scelte più autentiche e nutrienti che sostengono noi e chi ci sta accanto. Le relazioni diventano naturalmente più gratificanti e intense!

COLTIVA LA VULNERABILITÀ

Brenè Brown, sociologa americana, in un TED Talk che, mentre scrivo, è stato visto quasi 48 milioni di volte, sostiene che non possiamo conoscere l'amore, il senso di appartenenza, la creatività e la gioia senza la vulnerabilità. **E che il rischio di essere vulnerabili**, di aprire il nostro cuore agli altri correndo il pericolo di essere feriti, non è tale se ci ricordiamo che **non è mai in gioco il nostro valore**, perché tutti siamo meritevoli di essere amati – vedi perché, anche da psicoterapeuta, insisto così tanto sulla meditazione?

Potresti praticare la vulnerabilità coltivando più autenticità nelle tue relazioni. Non è un invito a buttare addosso agli altri le tue ferite o invaderli con ciò che senti – questa è una forma di impulsività un po' aggressiva che alcuni confondono con l'onestà. Ti propongo semplicemente di condividere, quando senti che puoi farlo, le tue emozioni, qualche difetto, i tuoi segreti e i tuoi bisogni di sostegno e supporto.

Mi raccomando, scegli con cura le persone che meritano la possibilità di vedere questi aspetti di te, perché è davvero un dono quello che porti. In questo senso, quello che ti è accaduto durante il confinamento è un'ottima notizia: hai riscoperto la tenerezza del tuo cuore e il desiderio di connessione profonda con un altro essere umano. Se non lo rimetti in cantina, ma te ne prendi cura come di un oggetto prezioso, vedrai che nel tempo tutta la tua vita cambierà. Buona pratica.