



Love me Tinder

“ Cara Caro,
vorrei sapere cosa pensi di Tinder.
Alcuni miei amici insistono che io
lo usi, ma temo di ritrovarmi
a chattare con mille casi umani.
Fatico però sempre di più a
conoscere persone nuove.
Veronica, 38 anni ”



Cara Veronica, c'è chi si trova e s'innamora su un tappetino di yoga, chi a un raduno di pastori tedeschi e chi, ancora, tramite amici comuni. E poi ci sono persone che, oltre a tutto questo, per aumentare le proprie chance d'incontrare uno sconosciuto che diventi un potenziale amico, la storia di una notte o il partner di una vita, usano una App. So bene che l'idea di scaricare Tinder per alcuni è orripilante: immaginano un covo di psicopatiche, devianti e serial-killer, o comunque non transigono sul fatto che la loro storia d'amore debba nascere nella vita di tutti i giorni. È una posizione legittima. Ma se sei aperta all'idea, potrebbe farti piacere sapere non solo che App e siti di dating sono frequentati anche da persone in discreto equilibrio (chi di noi lo è mai completamente?), ma che le coppie che s'innamorano felicemente dopo una partenza virtuale sono in decisa crescita, così come i "Tinder baby", cioè i bimbi nati da queste relazioni. In fondo, l'amore è proprio cieco anche in termini di location. Certo, anche se si tratta di creare occasioni d'incontro con persone che altrimenti sarebbe difficile conoscere, **è facile usare queste App con poca presenza, e questo te lo dice un'insegnante di Mindfulness che ogni tanto usa Tinder (sì, sono io!).** Ecco alcune caratteristiche di cui è bene tu sia consapevole. La pratica consiste nell'osservare l'effetto che ti fanno.



Carolina Traverso

è psicologa e psicoterapeuta.
Insegna mindfulness online,
felice di poter raggiungere
gli italiani nel mondo.

Per farle una domanda, scrivi a

info@semplicementemindfulness.com

PRATICA

CHI METTERAI NEL CARRELLO?

C'è poco da fare. A partire dal primo momento in cui andiamo online, l'esperienza è molto simile a un sito di shopping: "1,80, 38 anni, occhi azzurri e sorriso smagliante. Il resto scoprilo tu"; "Piccolina, dolce e solare, non cerco storie di una notte. Se non rispondo subito è perché sono al lavoro, ma aspettami che arrivo!"; "45 anni, divorziato, ho due figli e tanta voglia di ricominciare: potresti essere tu la persona giusta?". Chi metteremo nel carrello? Pur sapendo che dietro a foto e descrizioni ci sono delle persone, senza la loro presenza incarnata la scelta si fa molto difficile e a volte dettata dalle ragioni più insignificanti. È troppo magro, è troppo alta, oddio che naso, che giacca orribile sono tutti pensieri che possiamo avere su Tinder, ma che non avrebbero forse tutto questo peso nella



vita reale. Per non parlare del fatto che anche noi abbiamo un profilo da esporre, e sembra un po' come quando devi vendere una casa e vuoi convincere i potenziali acquirenti a prendere un appuntamento. **Come puoi avere appeal e, allo stesso tempo, essere autentica?**

Non ho una risposta precisa, tranne forse evitare di postare foto non veritiere, ma conviene tenerlo presente.

UN INSIEME DI FOTO E DI LINEE DI TESTO

Se abbiamo voglia di innamorarci, quando incontriamo qualcuno che ci piace la mente tende a partire con mille fantasie. Questo vale sia online che offline, ma quando un incontro nasce online, il protagonista delle nostre fantasie viene creato sulla base di un insieme di foto e linee di testo. Le chance che, una volta incontrata, una persona ci appaia molto diversa da come l'avevamo immaginata, e noi per lei, sono molto elevate. La delusione è sempre in agguato, un po' come quando, dopo aver letto un libro di cui ci siamo appassionati, andiamo al cinema a vedere la versione in pellicola. **Conviene farci i conti e ricordarci che fantasticare è bello, ma i piedi è bene tenerli per terra.** Meditare aiuta molto a mantenerci ancorati al presente e curiosi di come andranno le cose, senza un eccessivo attaccamento all'esito.

"TINDERARE" PER NON SENTIRE

Osservando me stessa e chiacchierando tra amici e con i miei pazienti, ho notato che non sempre ci si connette in uno stato di agio. C'è chi si butta su Tinder quando si sente solo e disperato, e chi ci va per noia, finendo con il guardare i profili che scorrono sullo schermo con la svogliatezza con cui si sfoglia una rivista dal dentista. Raramente ci fermiamo per riposare le dita che scorrono sullo schermo e verificare cosa sta accadendo dentro di noi. Converrebbe farlo più spesso. **Chiederci se, in quel momento, usare una App è davvero la scelta che ci nutre di più** o non sarebbe forse più saggio fare altro è un modo per non trascurare i nostri bisogni più profondi e prendercene cura per davvero. Se sei pronta ad affrontare tutto questo, sei pronta per Tinder. Divertiti!