

# DM IN PRIVATO



## *C'è anche la* **MINDFULNESS DELL'AMORE**

Questa tecnica  
letteralmente vuol dire  
"consapevolezza"  
e si basa sulla meditazione.  
Provala con lui

di SILVIA CALVI

In parte affine ai principi del buddismo, per mindfulness si intende l'attenzione non viziata da giudizi e pregiudizi, e pura, cioè priva di uno scopo, nei confronti di sensazioni, emozioni e pensieri che ogni giorno attraversano la nostra mente. «*La mindfulness permette di "essere qui e ora", senza aspettative, paure o rimpianti. E questo, in amore, si traduce in una maggiore intesa, armonia e reciproca comprensione*» spiega Maria Beatrice Toro, psicologa e psicoterapeuta, e autrice con Stefano Serafinelli del libro *Mindfulness insieme* (Franco Angeli). Grazie a questa pratica, insomma, si può ▶

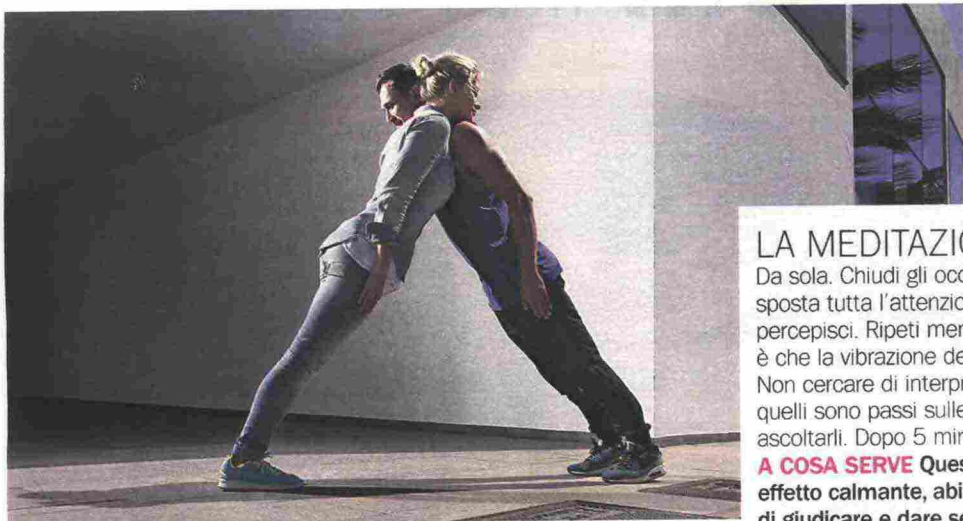
WWW.DONNAMODERNA.COM 131

Gallery stock

Codice abbonamento: 003600



## DM IN PRIVATO



mantenere vivo l'amore e ritrovare la voglia di dedicare al partner premure e attenzioni. Si tratta di una tecnica così potente che funziona anche se a praticarla è solo uno dei due. Come in una danza, se un ballerino cambia ritmo e movimenti, anche l'altro sarà inevitabilmente trascinato in questa trasformazione. Ma i benefici sono tanti, e non riguardano solo la sfera degli affetti. Eccoli descritti qui di seguito. Con, a destra, quattro esercizi per provare subito.

**COME INIZIARE** Per accostarsi alla mindfulness si comincia con un mix di teoria e meditazione sotto la guida di un maestro. A seconda delle esigenze, si può scegliere un corso collettivo o individuale. Ma, se si vuole iniziare questa pratica con il partner, l'ideale è meditare in coppia. L'importante è farlo tutti i giorni. «I manuali suggeriscono di partire con 20 minuti al giorno per otto settimane» continua Maria Beatrice Toro. «Dopo questo periodo di "lavoro interiore", si noteranno i primi risultati».

**QUALI BENEFICI** Un primo effetto è una maggiore stabilità emotiva: meno sbalzi d'umore e meno reazioni "di pancia". Allo stesso tempo, aumenta la consapevolezza dei propri bisogni. E ritrovano vigore virtù un po' fuori moda come la gentilezza, la compassione, l'apertura del cuore e la gratitudine». Sono doti preziose, che ci rendono più sensibili e meno duri con noi stessi e con gli altri. E, naturalmente, anche con il partner. Così la vita di coppia guadagna in serenità.

Crisi di identità, legami liquidi, ritmi quotidiani sempre più sincopati. Sono tante le cause possibili che stanno dietro a stress, tensioni, incomprensioni e rapporti difficili con gli altri. *Mindfulness insieme*, di Maria Beatrice Toro e Stefano Serafinelli (Franco Angeli) insegna un metodo utile per ritrovare l'armonia. Anche in amore.



132 WWW.DONNAMODERNA.COM

### LA MEDITAZIONE CHE CALMA

Da sola. Chiudi gli occhi, respira profondamente e sposta tutta l'attenzione sul tuo udito e sui suoni che percepisci. Ripeti mentalmente che ogni rumore non è che la vibrazione dell'aria quando tocca le orecchie. Non cercare di interpretarli (questo è un clacson, quelli sono passi sulle scale e così via), ma limitati ad ascoltarli. Dopo 5 minuti, apri gli occhi.

**A COSA SERVE** Questo esercizio, oltre ad avere un effetto calmante, abitua via via a perdere l'abitudine di giudicare e dare sempre e necessariamente un significato a tutto ciò che ci circonda.

### L'ASCOLTO SENZA INTERRUZIONI

Con il partner. Sedetevi l'uno accanto all'altra sul divano e, per cominciare, fagli una domanda (tipo: «Cosa c'è nel tuo presente?» o qualsiasi altra cosa ti stia a cuore). Mentre lui risponde, ascolta fino in fondo senza interrompere. Alla fine, ripeti la stessa domanda e, di nuovo, ascolta attenta e silenziosa. Infine, ripetete l'esercizio una terza volta (sempre con la stessa domanda) e, quando lui smette di parlare (il tutto deve durare 10-15 minuti) ringrazialo.

**A COSA SERVE** Permette all'altro di aprirsi e rispondere in modo profondo, dettagliato. E porta ad ascoltare con attenzione le sue parole. Poi, naturalmente, occorre invertire i ruoli.

### L'ESERCIZIO DOPO IL LAVORO

Da sola. Uno dei classici motivi di tensione? Scaricare sul partner nervosismi, preoccupazioni e stanchezza accumulata sul lavoro. Per lasciare fuori di casa lo stress, c'è un esercizio molto semplice. Prima di aprire la porta, prenditi un minuto per fare tre respiri profondi.

**A COSA SERVE** A ogni respiro, ti sentirai via via più leggera. E arriverai dal partner più serena e accogliente.

### IL CONSIGLIO PER TUTTI I GIORNI

Con il partner. Sei molto brava in qualcosa che al tuo lui riesce male, per esempio cucinare? Quando vuole mettersi alla prova, lascialo fare, non correggerlo e non criticarlo (specialmente in pubblico): si sentirebbe mortificato.

**A COSA SERVE** A non creare una distanza tra voi. E se durante il giorno lui chiama o manda un messaggio, trova sempre un minuto per rispondere. È un piccolo gesto che dimostra attenzione e interesse per la persona che ami.