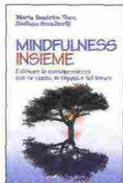


vita di coppia

Con questa ginnastica della mente lo vedrai con occhi diversi

Ascolta la sua voce come fosse la prima volta. Fagli un complimento al posto di una critica. E quando arrivi a casa, spogliati dei problemi del lavoro per dedicarti a lui. Sono pratiche di mindfulness, la via laica alle felicità di derivazione buddista. Che ci insegna a vivere la vita attimo per attimo. Per sconfiggere l'abitudine e i soliti errori di coppia

A destra, Maria Beatrice Toro, psicoterapeuta (mariabeatrice.toro.com), ha scritto il libro *Mindfulness insieme* (Franco Angeli, 19 euro) con l'istruttore di protocolli Mindfulness Stefano Serafinelli.



di Ilaria Amato

Le feste sono un'occasione d'oro per passare più tempo con l'uomo che ami. Ma spesso, inevitabilmente, emerge anche il malcontento che nella quotidianità affannata in cui viviamo è solo un rumore di fondo. Un po' di stanchezza o un pizzico di insoddisfazione non vogliono dire che la coppia sia da rottamare. Può bastare un cambio di prospettiva che ti faccia guardare il partner con rinnovato stupore. Si ottiene coltivando la consapevolezza delle tue emozioni per evitare che prevalga il pilota automatico dell'abitudine e delle reazioni a catena. Con semplici, ma efficaci pratiche *mindfulness* (vedi box a pag. 106). Ce li suggerisce la psicoterapeuta Maria Beatrice Toro che a questo tema ha dedicato un libro. Coraggio, bastano pochi minuti al giorno!

* *Cancella i pregiudizi*

Sei sicura di conoscerlo davvero bene? E allora perché quando dovevi comperargli un regalo di Natale sei andata in crisi per poi puntare sul solito dono? Forse perché l'immagine che ti sei costruita del tuo partner corrisponde più al tuo modo di vederlo che a come è lui veramente. E a questo modello "preconfezionato" ti affidi per relazionarti con lui, dando molte cose per scontate. Intendiamoci, non lo fai apposta, né per dispetto: la mente umana per entrare in contatto con la realtà usa le informazioni che già possiede. Un modo di procedere piuttosto comodo per prendere decisioni rapidamente, ma con un effetto collaterale: l'80 per cento dei pensieri che ci attraversano ogni

giorno sono identici a quelli del giorno prima. Inizia a farci caso e nota quante considerazioni rivolte al tuo partner sono le stesse di ieri. Troppe? Forse vale la pena di provare a spezzare questo meccanismo per lasciare spazio a qualcosa di inedito, di nuovo e invitante.

• **ESERCIZIO** Crea nei suoi confronti un'attenzione "nuda", cioè libera dal giudizio e dalle aspettative. Per esempio, puoi concentrarti sul suono della sua voce, senza soffermarti in alcun modo sul contenuto. Ascolta quali sensazioni produce in te: è rilassante, confortante, ansiogena? Nota se è piacevole da sentire, se è calda e avvolgente, anche se non condividi quello che sta dicendo. Poi fai attenzione anche alle sue di ►

vita di coppia

emozioni: dal suono puoi capire lo stato d'animo. Può darsi che ti stia dicendo qualcosa di allegro con un tono triste, o al contrario ti racconti con leggerezza un fatto importante. Potresti scoprire qualcosa che non avevi mai preso in considerazione prima.

* *Tieni lo stress fuori dalla porta*

Il lavoro, la salute, la famiglia: quante preoccupazioni accumula una donna in testa ogni giorno! È inevitabile che poi influiscano sulla dimensione a due. Approfitta di questi giorni d'inizio anno per sperimentare un metodo che ti aiuti a tenere la mente sgombera e le ansie lontane dalla vostra relazione. Quando avrai un po' di pratica, sarà più facile riuscirci anche se sei sotto pressione.

• **ESERCIZIO** Per lasciare la zavorra fuori dalla porta è importante mettere uno spazio di decompressione tra il lavoro e il tempo che passi con il tuo compagno o marito. Possono bastare pochi minuti, anche sullo zerbino della soglia: sarà il tappetino dove fare gli addominali della mente! Porta l'attenzione al respiro, all'aria che entra ed esce dalla pancia. E se un pensiero o una preoccupazione fanno capolino nella tua testa, prendine nota mentalmente, poi accompagnali con gentilezza, ma anche con fermezza, fuori dal centro della tua attenzione e torna alle sensazioni corporee connesse al respiro. La mente ti ricorda sempre le sue "priorità", ma se tu, senza arrabbiarti o scoraggiarti, guardi quello che accade dentro di te e torni ogni volta al corpo, poco alla volta i pensieri invadenti ridurranno la loro capacità di sequestrarti. Sarai più in pace e il rapporto con il partner ne beneficerà. Una volta entrata a casa, cambiatvi i vestiti che hai indossato tutto il giorno come se fosse il rito con cui esci dalla modalità lavoro ed entri in relax. Ma di coppia: pensa di avere un appuntamento con lui, anche se casalingo. E ricorda che comoda non fa rima con sciatta.

* *Usa il potere della gentilezza*

Si arriva a un certo punto del rapporto a due in cui ogni dialogo si trasforma in un serrato testa a testa: tutte e due cercate di dimostrare di avere ragione, diventate duri, vi allontanate e trovare un punto di incontro tra le vostre esigenze diventa difficilissimo. Perché, invece di criticarlo costantemente, non provare qualche piccolo atto gratuito di gentilezza? Sarà più facile tirare fuori il meglio da lui.

• **ESERCIZIO** Ricordati che il partner nei suoi bisogni di base è proprio come te. Anche lui, spesso, si maltratta per i suoi insuccessi o per le sue insicurezze, vorrebbe essere felice, ma non ci riesce. La tua gentilezza lo può aiutare a fidarsi più di se stesso. Prova un esercizio facile: digli che ti piace una cosa che sa fare. Fallo subito dopo aver letto queste righe. E poi nota qual è la differenza rispetto a quando lo critichi.

MINDFULNESS, LA VIA SPIRITUALE ALLA FELICITÀ

Praticare mindfulness equivale a dirigere volontariamente l'attenzione a quello che accade nel proprio corpo e intorno a sé, momento per momento, osservando l'esperienza senza valutarla o criticarla. Questa pratica, di derivazione buddista, è stata laicizzata dal biologo statunitense Jon Kabat-Zinn per ridurre la sofferenza dei malati cronici. In seguito sono stati

sviluppati diversi protocolli per ridurre lo stress e le recidive della depressione. Tra le numerose ricerche che ne attestano i benefici, l'ultima sostiene che due anni di pratica plasmano il cervello in modo permanente. Si impara nei corsi ad hoc o con libri e file audio. mindfulnessitalia.it, mindfulnessinterpersonale.com, centromindfulness.net

* *Evita le recriminazioni sul passato*

È più forte di te: ogni volta che sale la tensione tra voi non riesci a fare a meno di tirare in ballo sempre le stesse cose: quell'anno che non ha festeggiato il Capodanno con i tuoi amici o quel messaggino di auguri "sospetto" sul telefono. Ora però basta. Rivangare il passato serve solo a riaccendere emozioni negative, rabbia, aggressività. E poi è vero che sono successi fatti spiacevoli tra di voi, ma per ognuno c'è un bel ricordo a bilanciarlo. Certo, per prenderne atto devi fare uno sforzo perché il cervello umano è programmato per pensare in negativo: è un meccanismo di sopravvivenza che serve per proteggersi dai pericoli. Purtroppo lo sa fare così bene che lo fa anche quando il pericolo non c'è.

• **ESERCIZIO:** Siediti e immagina di avere davanti a te una sfera trasparente. Respira lentamente avvicinandoti, a ogni respiro, al centro di questa sfera. I pensieri del passato ne rimangono fuori, come se scivolassero sulle sue pareti. Immagina che, accanto a te, ci sia il tuo partner, osservalo accuratamente: come ti appare ora? Che sensazioni fisiche produce in te? Concediti di viverle pienamente, senza farti influenzare da preoccupazioni. Inizierai a prendere il presente per quello che è.

* *Fai pace con le sue imperfezioni*

Noi donne abbiamo il pallino di voler cambiare l'uomo di cui ci innamoriamo e impegniamo un quantitativo smisurato di energie nel tentativo di farlo adeguare ai nostri standard. Mettiamo bocca su come si deve vestire, come deve parlare, cosa deve e non deve mangiare. Ma siamo sicure che il giorno in cui ci saremo riuscite ci piacerà ancora? Perché a quel punto non sarà più lui e avrà perso le caratteristiche che ci hanno attratto. Non si ama una persona perché è obbediente e si comporta come vorresti tu. Ami l'altro perché è diverso da te.

• **ESERCIZIO** Immagina di essere in mezzo a una piazza in cui vedi passare tantissime persone che non conosci. Osservandole da lontano ti possono sembrare perfette, ma, avvicinandoti, puoi notarne pregi e difetti. Sono esseri umani proprio come te, dei quali avere rispetto e considerazione, anche se non sono perfetti. Proprio come te. E come il tuo partner. Imperfetto nella sua perfezione.