

TOPICS

IN AMORE È YOU ONLY LIVE ONE TIME

La filosofia edonistica dello YOLO, nella consapevolezza che “si vive una volta sola”, mira al desiderio e alla gratificazione immediata. Anche se a volte i veri affetti richiedono tempi di elaborazione più lunghi

di Cinsia Alibrandi

M

aria Beatrice Toro, in questo innovativo lavoro, invita a esplorare il prodigioso campo delle risorse interiori, per guardare

con ottimismo alla vita e alle relazioni amorose.

Superare il “languishing”: come aiuta il rapporto di coppia?

A volte le coppie, anche quelle più felici, tendono a costruire un universo e chiudersi in una zona di comfort. A lungo andare, la relazione può diventare meno stimolante, dunque per non languire è importante darsi nuovi stimoli, con un'apertura all'esterno che fa superare il languishing e mette su un sentiero evolutivo rinnovato e tutto da scoprire.

Mi spiega la felicità come eliminazione della sofferenza?

Non esiste nessun essere vivente, per quanto fortunato, che non abbia mai sperimentato la sofferenza in amore. È una verità universale, ma possiamo superare queste difficoltà e metterci

su un cammino di riduzione del dolore, almeno di quello esagerato e superfluo, che non è necessario, poiché legato al rimuginare pensieri negativi, che portano a reazioni impulsive che stritolano in una spirale conflittuale. Eliminandoli, la felicità può apparire con naturalezza,

diventando un bene fatto di accettazione, gentilezza, amore e gratitudine.

Cos'è lo “You Only Live One time” (YOLO), e come impatta sull'amore?

Si tratta di una filosofia edonistica, che vede la gratificazione immediata del desiderio come la scelta migliore, sapendo che “si vive una volta sola” e non si devono avere rimpianti. L'amore a volte ne viene penalizzato, perché ha bisogno dei suoi tempi per esprimersi al massimo.

Mi descrive il “flourishing”?

È una condizione di benessere, che si coltiva attraverso l'espressione delle proprie risorse interne, lasciando fluire la creatività e la sperimentazione di un senso di connessione con gli altri. Fiorire e vivere nel migliore modo possibile.

Come si forma la libertà da giudizio e colpa?

In qualche misura, tutti siamo sensibili a questi due sentimenti che hanno un risvolto positivo e uno negativo. Nel caso del giudizio, la differenza la fa non esserne dipendenti, pur restando

QUATTRO FERITE, QUATTRO RISORSE PER IL BENESSERE

di Maria Beatrice Toro

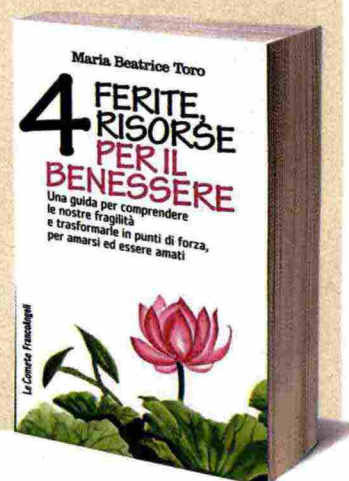
(Franco Angeli)

Edizione 2022, 19 €

è una guida per comprendere le proprie fragilità e trasformarle in punti di forza, per amarsi ed essere amati. Con questo libro si impara ad accogliere anche le proprie ferite. E da quelle ferite si ripartirà finalmente verso nuove strade.

Solo comprendendo le nostre ferite e le nostre fragilità, infatti, possiamo capire gli schemi mentali negativi e i sistemi di credenze autosabotanti che tali ferite hanno generato in noi. Abbandonandoli, potremo finalmente definire un nostro percorso di ripartenza

personale e relazionale verso un futuro più libero e ottimista.



in attento ascolto delle opinioni altrui, e rispettandole. Nel caso della colpa, è un'emozione che segnala che abbiamo ferito o offeso qualcuno, dunque ha una grande utilità, a meno che non diventi paralizzante. Tutti sbagliano: l'importante è prenderne atto e rimediare agli errori.

In amore, il primo passo per perdonare è partire dal perdono per se stessi?

Nella mindfulness la vediamo proprio così. Se siamo sopraffatti da una voce autocritica implacabile, non riusciamo a vedere che, come tutti, abbiamo i nostri limiti. E a volte, proprio per tale

ragione, faticiamo a perdonare le *défaillances* degli altri.

Che ruolo ha la fiducia nella coppia?

La fiducia è un atteggiamento positivo, che consente di rilassarsi nel rapporto a due. Vivere con il perenne sospetto di venire raggirati e traditi erode i sentimenti e fa scaturire una serie di dinamiche tossiche, legate al controllo ansioso del partner. Naturalmente, la fiducia va costruita: buttarsi a capofitto in una relazione, prima di avere conosciuto chi abbiamo davanti, non è un atto di fiducia ma pura impulsività. Darsi tempo nel rapporto,



MARIA BEATRICE TORO

Direttore didattico della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Interpersonale SCINT di Roma, ha insegnato Psicoterapia e Psicologia di comunità all'Università LUMSA e all'Auxilium. Oggi insegna Tecniche dell'argomentazione

e della comunicazione alla Scuola di Specializzazione per le Professioni Legali - LUISS Guido Carli, alla Sapienza, alla LUMSA, presso diverse Scuole di specializzazione in Psicoterapia e presso il Centro Europeo di Criminologia CEPIC.

è un atto di prudenza che ripaga sempre.

Che cosa significa che l'amore è misura di se stesso?

Ogni storia è unica, e non ha senso fare paragoni. Meglio aprirsi ad accogliere l'amore che si sta manifestando nelle nostre vite proprio adesso, nel momento presente, in quanto forza universale che alimenta la vita. Se coltiviamo l'intenzione di accorgerci che l'amore c'è, ci diamo una preziosa possibilità.

Come si pratica la body positivity?

Normalizzando i corpi normali. La body positivity dà eguale dignità a ogni aspetto esteriore, nella consapevolezza che i canoni cambiano nel tempo e non è

necessario sentirsi fallimentari se non si soddisfano certi stereotipi patinati. Il corpo perfetto non esiste: esiste il "nostro corpo", degno di amore e rispetto anche nelle imperfezioni.

Qual è la mission ottimale in amore?

Aprire un canale di comunicazione con la vita stessa. L'amore non è solo un sentimento, è un'immensa opportunità di riscoprirci, di guardare se stessi attraverso gli occhi di una persona che tiene a noi. Occhi amorevoli, posati con dolcezza, creano scorci esistenziali nuovi, nel largo orizzonte del volersi bene.