



AMARSI: come decisione.

“Amare se stessi è l'inizio di un idillio che dura una vita.
Oscar Wilde.

Ci sono diversi modi di cominciare la giornata o la nostra **Vita**:

Ognuno di noi, ogni giorno attua una decisione ben precisa: dal vestito da indossare, da cosa mangiare, le persone da frequentare, ecc.

Tra le numerose decisioni, dimentichiamo la più importante, quella che dovrebbe avere la priorità assoluta sulle altre: **Amarsi**.

Decidere di amarci sembra difficile, spesso impossibile, siamo bravi ad amare gli altri a prodigarci per essi, ad essere accondiscendenti, a sorridere, essere bravi, buoni e disponibili. Tutto questo porta a inevitabili delusioni e sofferenze che si ripercuotono sul nostro benessere psicofisico.

Psicofisico perché psiche e soma (corpo), sono un tutt'uno quindi qualsiasi emozione sia positiva che negativa traspare sul viso che può apparire teso, pallido e invecchiato.

Questo riguarda anche il corpo: non a caso si può notare in persone depresse, che camminano assumendo una postura curva, le braccia penzoloni, come se portassero sulle spalle un carico enorme.

Nei periodi bui della vita alcune persone tendono a scegliere inconsciamente colori scuri, prediligendo il grigio, il nero, nel vestire e anche nell'arredare la propria casa. Mentre quando si è in pace con se stessi, quando la serenità fa da compagna, ecco che si tende ai cambiamenti, allora via ai colori accesi, alle forme smaglianti.

Perché è così difficile amarsi?

Sicuramente perché, sin da piccoli non ci è stato donato l'amore di cui avevamo bisogno dalle figure significative genitoriali, oppure c'è stato dato in modo sbagliato; Esempio: genitori assenti affettivamente, compensazioni materiali, carenza di abbracci, di carezze etc.

Quindi non avendolo conosciuto questo amore, non essendocene appropriati, da adulti non possiamo dare o darcì qualcosa di cui non sappiamo cos'è il significato.

Noi possiamo trasmettere o donare solo ciò che conosciamo bene!

Questo non significa che non possiamo iniziare a “imparare” l'amore per noi stessi e decidere di amarci, prendendoci cura di noi come si farebbe con un bimbo appena nato.

L'importante è la decisione

Ogni piccola azione quotidiana può essere piena o carente di attenzioni verso noi stessi, basta fermarsi un attimo e rivolgere lo sguardo verso di sé, osservarsi, stare attenti ai piccoli segnali che il corpo ci manda, ma soprattutto **ascoltarsi**.

Ascoltare i propri bisogni, le proprie paure, le angosce, i limiti. Questo non è essere egoisti, ma prendersi cura di sé.

Il nostro Sé (la parte saggia, la parte più profonda della nostra anima) ci invia continuamente segnali sia di ben-essere che di mal-essere e noi ce ne accorgiamo subito, non possiamo mentire alla parte più profonda di noi.

Quando è che noi non ci stiamo amando?

Quando ci dimentichiamo di noi stessi e ci proiettiamo totalmente all'esterno. Posso farvi numerosi esempi del non amore, ma mi limiterò a farvene alcuni: Una relazione sbagliata, annullarsi per un uomo che ci usa, quando scambiamo l'interesse sessuale per amore, e ci ostiniamo anche di fronte all'evidenza che è come non lo desideriamo idealizzando il partner ad immagine e somiglian-

za che solo noi abbiamo costruito a nostro piacimento ma realtà purtroppo è un'altra. Accettare violenze psicologiche e fisiche dall'altro perché si spera che poi se dimostriamo di amarlo lui cambierà, o per quieto vivere, per abitudine, o peggio ancora per: "Cosa dirà la gente" (questo ancora domina nei piccoli paesi) Altro es: sul lavoro: subire imposizioni e maltrattamenti da parte del superiore o dei colleghi, non riuscire a dire di no di fronte ad una richiesta esagerata. Accettare passivamente maltrattamenti, soprusi, inganni, da parte dell'altro e come altro intendo partner, amici, colleghi, vicini di casa, ecc.

Non saper dire di NO!

Tutto questo porta inevitabilmente al NON AMORE per noi quindi alla sofferenza psichica ed esistenziale che come sensazione ci accompagna un senso di vuoto, di frustrazione, un malessere generale a cui non sappiamo dare il nome.

Amarsi vuol dire anche non rinnegare la propria personalità; siamo abituati ad essere come gli altri ci vogliono, a vivere secondo le loro aspettative, i loro desideri, soffocando la nostra vera identità. Fin da piccoli, per "meritare" l'amore dei nostri genitori imparavamo ad essere i più buoni, i più bravi a scuola, eccellenti nello sport, o imparavamo comportamenti che non sentivamo nostri, spegnendo desideri, sogni e progetti per essere accettati e amati da loro.

Quante volte ci siamo sentiti dire: se non fai il bravo/a la mamma o il papà non ti vuole più bene.

Allora ecco a impegnarci fino allo sfinimento per ottenere l'approvazione, l'attenzione, l'affetto.

Così questi comportamenti acquisiti diventano il bagaglio che ognuno di noi si porta per tutta la vita ma soffocare la nostra personalità è spegnere la parte più vera di noi con conseguenze che conosciamo benissimo.

Cosa possiamo fare?

Allora: iniziamo la giornata con un sorriso per noi davanti allo specchio;

Guardare oltre l'immagine che lo specchio ci rimanda, cercando di non fermarci all'aspetto esteriore ma guardarsi dentro e **decidere** che quella giornata dev'essere piena di luce, a prescindere dagli impropri del capo sul lavoro o dei colleghi.

A prescindere da tutto, io decido di amarmi, di essere serena e di affrontare la vita con più **ottimismo**, venendo incontro ai miei **bisogni**; accettando i miei limiti, avendo "**compassione**" per le mie paure; **perdonando** i miei errori.

Questo non vuol dire escludere gli altri dalla propria vita ma andare incontro ad essi con la mia **gioia di esistere**, con la **pienezza del mio essere**. Riconoscendo il mio valore posso riconoscere quello degli altri, con l'amore che mi sono data. (Se dentro abbiamo il vuoto non possiamo dare che vuoto).

Per ogni piccolo passo che riusciamo a fare per noi stessi premiamoci, per esserci impegnati, affinché ciò accada e siamo fieri dei piccoli successi.

Se qualche volta si ricade negli stessi errori non accusiamoci, non demoralizzarsi, ma riprendiamo il fiato e andiamo avanti con coraggio.

In ognuno di noi c'è un esserino che reclama amore e attenzione, prendiamolo in braccio, culliamolo e diamogli il nutrimento necessario.

Diamogli tutto ciò di cui ha bisogno.

Sarà una persona completa, appagata e serena che sorridereà alla Vita e la pace della Vita invaderà il suo essere.

*Qualunque cosa tu possa fare,
qualunque sogno tu possa sognare...*

Comincia.

*L'audacia reca in sé
genialità, immagine e forza.*

Comincia ora.

J.W Goethe