
Imparare a volersi bene

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Se non si è capaci di prendersi cura di sé stessi e di apprezzarsi non si può neanche riuscire bene a dare attenzione e amore agli altri.

Nella ricerca del partner non sempre tutto scorre liscio. In alcuni casi si può arrivare anche a perdere la fiducia in sé o nell'altro, ad arrabbiarsi o addirittura a rassegnarsi di fronte alle situazioni che non cambiano. In questo groviglio di sofferenza la persona rischia di trascinarsi per anni. Impossibilitata a uscire fuori da un circolo vizioso che parla di alcune ferite aperte e mai del tutto sanate, perché troppo dolorose da curare. [La si ascolta parlare dunque in modo rassegnato](#) su come vanno o sono andate le cose nella sua vita, ora arrabbiata verso sé stessa, ora verso l'altro, ora verso la vita stessa. **Queste persone hanno in genere delle consapevolezze a metà**, mancano cioè delle dovute [connessioni l'una con l'altra](#). Ci sono dei processi che la nostra mente a volte opera per tutelarci da [verità ritenute troppo dolorose](#) per l'equilibrio emotivo e la stabilità interna della persona. Per questo motivo al posto delle connessioni logiche, che darebbero senso e permetterebbero di superare questi blocchi proprio attraverso l'attraversamento del dolore, si vengono a formare delle [deduzioni spesso illogiche](#) che però hanno una parvenza di verità nella mente dell'interessato. Durante una conferenza per single **una donna di circa 45 anni si interrogava rassegnata su [che senso potesse avere alla sua età mettersi in discussione](#)**, affrontare un lavoro terapeutico. Il suo punto di osservazione partiva dal fatto che riteneva già chiusa la possibilità di una relazione e di una famiglia. Con rabbia raccontava dei rimandi negativi avuti da più parti nella sua vita. Si poteva percepire nelle sue parole un dolore profondo, una rabbia ed una rassegnazione. **Il dolore profondo è legittimo.** L'umanità ferita grida dentro ciascuno quando sente che non gli viene resa giustizia e non essere rispettati per ciò che si è, ma valutati per ciò che si fa, arreca dolore. Umano è anche voler tacere questo dolore, così come può accadere di provarne vergogna sentendosi inadeguati. Umano è il tentativo di cercare di nascondere agli occhi ed al cuore e di far finta di nulla per sopravvivere. **Umano, ma non logico!** Perché senza dolore nessun bruco diventa farfalla, non c'è nascita né vita, non c'è crescita, non c'è sviluppo interiore. **La rabbia è energia vitale, finché c'è rabbia nelle persone c'è anche una speranza.** È quando la rabbia diventa distruttiva che la persona perde il lume della ragione e l'energia vitale che le sottostà non può svolgere la sua azione. **Ove c'è rabbia c'è un bisogno o un diritto leso.** Imparare ad ascoltare questa rabbia alleggerisce tensioni muscolari, alleggerisce la mente ed i pensieri, permette di prendersi il tempo per riflettere e comprendere non solo da dove essa origini, ma come occuparsene. **La rassegnazione è misura ed indice della resa** e perdita di speranza di fronte al pensiero "non c'è nulla che si possa fare". Più essa è grande più si è vicini alla l'ultimo stadio prima di gettare la spugna ed arrendersi ad una vita che sovrasta. **Ma è proprio vero che non ci sia nulla da fare? Molte volte ci si arrende senza neppure provare.** La [paura di misurarsi con una situazione](#), l'inesperienza nell'utilizzare le proprie competenze, la difficoltà a volte di riconoscersele, il pregiudizio di dovercela fare da soli e la conseguente difficoltà a chiedere aiuto fanno sì che si sovrastimi la reale entità della situazione e si disconoscano le risorse disponibili, quelle proprie e dell'ambiente circostante. **Raggiungere una nuova [visione di sé come persona degna](#)**, implica [un risveglio emotivo verso la propria persona](#) e di imparare a guardarsi con occhi nuovi. **Innamorarsi di sé è un atteggiamento**, è una nuova primavera dei sensi che consta in piccole accortezze: dal fare cose belle e buone per sé stessi che restituiscano un senso di valore alla propria persona, al trattarsi bene, ad esempio curando il proprio aspetto o il proprio ambiente senza alcuno scopo specifico. Riacquistato questo amore verso sé stessi, si può meglio amare anche l'altro. D'altronde il presupposto per amare è e resta "**Ama l'altro come te stesso**", che indica chiaramente come senza

prima un amore a sé, l'amore all'altro non ha una struttura, un modello a cui riferirsi.