
Se non merito il suo amore

Autore: Benedetta Ionata

Fonte: Città Nuova

Come esercitarsi a controllare (e lasciar passare) i pensieri negativi e il senso di inferiorità

Quando si parla della paura di non essere abbastanza per l'altro, significa precisamente **non sentirsi adeguati** ad avere un determinato partner o al proprio partner, che si esprime nella convinzione che l'altro sia superiore a noi e di **non meritarsi il suo amore** e il legame con lui. In poche parole, significa che non ci sentiamo all'altezza. È **una condizione molto comune**, che fa sperimentare un sentimento sgradevole e che non ha mai delle ragioni reali per essere portata avanti. Questo senso di non essere all'altezza e di non essere adeguati può creare dei **blocchi che non permettono di avere delle storie d'amore o addirittura rischiano di rovinare anche la più assodata delle relazioni**. Questo perché il senso di inadeguatezza di un partner è capace di influenzare e mettere in difficoltà anche l'altro, nel senso che a nessuna persona sana infatti piacerebbe venire idealizzata dal proprio partner mentre lui si auto-svaluta continuamente. Per questo, per il bene di entrambi, e per una relazione duratura, è importante abbandonare l'idea che ci sentiamo inferiori al partner. Ma come si fa? Ciò su cui dobbiamo riflettere per prima cosa, è comprendere **da dove viene questo senso di inferiorità**. È importante però mettere in chiaro che non esistono persone che sono superiori di altre e che non esistono ragioni oggettive per cui qualcuno si debba considerare inferiore o superiore all'altro. Questo perché più attribuisce troppa importanza o poca importanza agli altri, più indebolisce te stesso, ovvero stai dipendendo dal giudizio che attribuisce agli altri. **Ognuno di noi ha caratteristiche uniche e siamo tutti diversi**, e in quanto tale abbiamo diritto di vivere la nostra esistenza rispettando la nostra personalità. Se questo è quello che dice la ragione, perché poi di fatto ci comportiamo come se fosse vero tutto il contrario? Alla base ci potrebbe essere una o più esperienze che hanno danneggiato la nostra **autostima** e che ci hanno condizionati a tal punto, senza che ce ne rendessimo conto, da arrivare a sentire, pensare e comportarci in modo auto svalutante. Il condizionamento ci aiuta a spiegare con quale velocità possiamo apprendere delle **paure**, mentre l'ambiente in cui abbiamo vissuto ci aiuta a capire come abbiamo sviluppato le nostre credenze che ci indirizzano verso determinati comportamenti. Molte persone stanno male per problemi affettivi, ma non solo, e le loro credenze sono spesso la loro fonte di disagio. **Ma questo non significa che ormai si è spacciati e non c'è più speranza per noi**. Come abbiamo imparato determinate credenze, così le possiamo disimparare assumendone altre per noi più funzionali. **Esercitarsi a gestire i pensieri** è una pratica millenaria, già nel buddismo si insegnava, durante la meditazione, ad osservare i propri pensieri come delle nuvole che passano. Questo è possibile anche in una pratica che non prevede di essere necessariamente buddisti. Messa in atto questa modalità assumiamo un atteggiamento di **distacco dai pensieri**, senza seguirli perché altrimenti non si riesce più a distaccarsi dalla loro sequenza, non si riesce più a uscirne. Ma che non significa impegnarci a concentrarci sul non avere i pensieri che ci disturbano, perché rischiamo in realtà di diventarne preda. Quindi **il miglior atteggiamento è quello di osservarli senza giudizio**. **Con la pratica si riescono a controllare**, si riesce a non subirli e a sganciarsi da ogni preoccupazione. Così facendo ci si permette di prendere una distanza da tutti quei pensieri che vanno a nutrire e fortificare le insicurezze riguardo se stessi, e in questo caso riguardo se stessi nel rapporto di coppia, e ad assumere un nuovo atteggiamento caratterizzato da una nuova modalità più consapevole. Quando arriva il pensiero «non sono all'altezza del mio partner», **invece di prenderlo per vero o come realtà oggettiva, guardalo passare** e fare il suo corso, senza seguirlo e senza giudicarlo, aspettando che se ne vada. Se ci diamo la possibilità di attuare questa diversa modalità di trattare le nostre convinzioni, molte delle nostre insicurezze possono essere viste sotto una luce diversa. Il nostro **dialogo interno** diventa progressivamente una nuova filosofia di vita, un nuovo modo di

vedere noi stessi ci aiuta a volerci bene e a gratificarci.