

PENSIERI E RIFLESSIONI

VOLERSI BENE PER VOLERE BENE



Voler bene significa prendersi cura di qualcuno. È una cosa molto potente, ma non è questa la notizia. La vera notizia è che puoi prenderti cura di te, e quindi volere bene innanzitutto a te. Per molte persone, il terrore più grande è rimanere soli. Sulla base di questo terrore, le persone si ficcano in relazioni sbagliate e finiscono impelagati in rapporti di dipendenza. Così il mondo di una persona si riduce a quello spazio a due che è la relazione dettata dalla paura di restare soli, una paura che ha radici estremamente

profonde. Se al centro non ci sei tu, allora vuol dire che sei nella periferia della tua vita, e questo non è bene. Ti porta a sacrificare i tuoi obiettivi per l'altra persona. Quando poi la relazione finisce perché c'è sempre questa eventualità, anche la tua identità crolla perché era appoggiata all'altro.

Chiunque si trovi a vivere questo meccanismo e c'è chi lo rivive più volte di seguito; deve comprendere che la fonte di queste relazioni fallimentari è dentro di sé.

Tutti abbiamo bisogno di amore e approvazione, ma se cerchiamo di riceverle solo da fonti esterne ne diverremo dipendenti. Già questo comportamento equivale a non amarsi ed apprezzarsi.

Decidi di cambiare. La paura della solitudine deve trasformarsi in apprezzamento per l'indipendenza e la libertà personale. E qui c'è il paradosso: più sviluppi la tua parte indipendente, più attirerai relazioni soddisfacenti e costruttive. Infatti, più crescerà l'amore per te, più aumenterà il coraggio di essere te stessa/o, più sarai capace di attrarre relazioni benefiche nella tua vita. Come puoi darti questo amore? Esattamente come lo daresti a un'altra persona: frequentandoti! Anche se hai comunque altre relazioni; non devi certo interromperle, programma degli appuntamenti con te. Organizza delle occasioni in cui passare del tempo con te a fare ciò che ti piace.

Spendiamo così tante energie focalizzandoci sugli altri che ci dimentichiamo di ricaricare noi stessi. Ma solo se stiamo bene possiamo fare del bene anche agli altri. È un concetto semplice che può aumentare tantissimo il tuo benessere.

WEB