

PENSIERI E RIFLESSIONI

PERDONARSI PER AMARSI



Il perdono verso se stessi ha effetto liberatorio anche su quanto abbiamo fatto nel passato ed è una manifestazione di amore verso sé stessi e verso la propria vita.

Rafael Echeverría

Questa frase si è sentita una montagna di volte, vero?

E allo stesso modo non si riesce bene a comprenderla perché la maggior parte di noi ha in testa che nella vita occorra migliorarsi e per questo non si debba essere troppo indulgenti con se stessi, né per questioni che attengono al proprio privato, né tanto meno per il lavoro. Insomma se si ha un po' di carattere occorre mantenere un certo livello di comportamento, un certo status.

Se poi avviene che facciamo qualche errore, e magari a ben vedere non è stato nemmeno poi così grande, considerate le condizioni in cui magari abbiamo agito, cominciamo a rimuginare e ad esser scontenti di ciò che abbiamo fatto e per estensione, ad esser scontenti di noi stessi.

Qual è il meccanismo che ci porta a ciò?

La più assurda delle pretese: essere perfetti. E sì, è proprio questo che facciamo quando ci incolpiamo per errori che abbiamo fatto: stiamo "giudicando" noi stessi per l'errore fatto. E cosa altro è questo modo di ragionare se non la convinzione/pretesa di esser perfetti?

Ma questo modo di pensare, non è molto produttivo, anzi è un vivere decisamente di basso livello. Continuare a fustigarsi per il passato non ci aiuta certo ad essere migliori o a lavorare meglio.

Ci toglie anzi energia e concentrazione.

Come uscirne?

Eh, perdonandosi ovviamente, ma per farlo occorre giungere ad una verità scomoda per l'ego: non siamo infallibili. Non siamo quello che pensavamo di essere.

Ma se ci mettiamo a ragionare così la nostra autostima crolla no?

E perché devi avere autostima? Per continuare a pensare di essere perfetto? La stima, lo dice la parola stessa, si basa su una valutazione, su un giudizio che viene formulato in base a criteri.

E allora non se ne esce.

Diversamente vanno le cose se ci si ama. Ma se ci si ama, lo si fa anche se non si è perfetti, anche se si sbaglia altrimenti smetteremmo di amarci quasi subito.

Perdonarsi significa amarsi, ma anche e soprattutto ammettere i propri limiti. Se si fa questo la pace, l'equilibrio, la concentrazione, la voglia di fare, l'entusiasmo, ritornano. **WEB**