



Il dono dell'accettazione

“ Sono una persona molto premurosa e protettiva. Per me l'amore è proteggere l'altro, anche da sé stesso se serve. Ma spesso litigo con le persone che amo perché loro dicono che non le lascio libere di vivere come vorrebbero. Però secondo me se qualcuno ama, deve anche pensare a come si sente l'altro (es: mangiare bene e salutare perché un domani potrei ammalarmi e rischio di far soffrire la persona che mi sta accanto). Invece loro la vedono come un "vivi e lascia vivere, questo è amore". Secondo te sbaglio io o sbagliano loro? O sono semplicemente modi diversi di amare ed è difficile comprenderci perché si è diversi? Scusa il papiro. Sarei curiosa di sapere cosa ne pensi. Grazie. ”



Quando avevo vent'anni, ho trascorso un periodo di vacanza a casa di un'amica che aveva il padre malato di tumore ai polmoni. Intorno a lui, la madre e la figlia fumavano. Ogni tanto, anche il padre si faceva una sigaretta. Se verso quest'ultimo avevo uno sguardo più tenero - lo vedevo molto fragile - non riuscivo proprio a comprendere come due donne che stimavo potessero comportarsi in modo così malsano. Non ho mai detto nulla per rispetto del loro dolore, ma il giudizio è rimasto per diverso tempo.

È interessante notare come più ci avviciniamo affettivamente a qualcuno, più rischiamo di perdere la gioia di amare per il gusto di farlo. Per esempio, **quando siamo innamorati**, inizialmente vogliamo solo che il nostro partner sia felice e **non abbiamo dubbi sul fatto che la sua felicità sia anche la nostra**. Se ha dormito bene, siamo felici, se ha un successo lavorativo, siamo felici, se ha voglia di mangiare un pasticcino, siamo felici. Persino se fa qualcosa di maldestro o un po' assurdo, siamo felici. **Ma più l'innamoramento cresce**, più si crea uno strano fenomeno: **iniziamo a dipendere da ciò che l'altro dice e fa - o non dice e non fa -** per il nostro senso di equilibrio. Un po' come se fosse la fonte della nostra felicità che dobbiamo tenere a tutti i costi vicina, altrimenti rischiamo

Carolina Traverso

è psicologa e psicoterapeuta. Dirige a Milano 'Semplicemente Spazio', il centro che ha fondato per diffondere la mindfulness.

Per farle una domanda, scrivi a

info@semplicementemindfulness.com

di morire di sete. Gli diamo una responsabilità molto grande, e così appesantiamo la relazione confondendo l'amore con la fissazione.

Capita allora che ci raccontiamo che siamo delle persone molto premurose, quando la verità è che siamo controllanti. Vogliamo limitare le scelte di chi amiamo, nel tentativo illusorio di evitare di soffrire. Pretendiamo di essere assecondati, dimenticando che l'altro fa quello che può con gli strumenti che ha, che ognuno impara dal proprio percorso, e che **l'amore richiede anche spazio**. Riguardando ora a quell'estate in Sardegna, il mio cuore si riempie di tenerezza mentre provo a immaginare tutte le emozioni che stavano provando la mia amica, sua madre e suo padre. Chissà, forse fumare sigarette ha permesso loro di stare meglio insieme, di non perdersi troppo, prima che lui morisse qualche mese dopo.



mettiti
in gioco

PRATICA CHE TU POSSA AVERE CIÒ CHE DESIDERI

Questa è una pratica non facile, che ogni tanto applico nella relazione con chi amo, o propongo alle persone che mi vengono a trovare in studio. L'ho scoperta studiando i testi di Sakyong Mipham Rimpoche.

Le istruzioni sono molto semplici. **Osserva tutte le volte in cui giudichi negativamente il comportamento di qualcuno che ami** - un amico, un familiare, il tuo partner - e credi che, per il suo bene, dovrebbe agire diversamente. Magari il tuo amico, un po' in sovrappeso, ordina troppo cibo al ristorante. Oppure un familiare anziano, nel pieno delle sue facoltà, rimanda un controllo medico dicendoti che vuole godersi la vita. O un figlio appena iscritto all'università decide di andare a tutte le feste a cui è invitato con i suoi nuovi amici e ti preoccupi che non studi abbastanza. O qualcuno con cui condividi la vita continua a pensare che sia una buona idea riempirsi di carne rossa nonostante tu pratichi yoga, sei vegetariano, e poi dai, li conosciamo ormai tutti gli studi sugli effetti nocivi dell'eccessivo consumo di proteine animali.

In tutti questi casi, fai una scelta rivoluzionaria. Esci dal pilota automatico e ripeti mentalmente: "Che tu possa avere ciò che desideri". Ti aiuterà a coltivare la disciplina che serve ad essere amorevoli e gentili, anche quando la realtà è diversa dalle nostre aspettative. D'altronde, quando non lo è?

AVVERTENZA

Lasciare spazio nell'amore non vuol dire restare indifferenti quando chi amiamo fa scelte davvero dannose per sé. Non significa nemmeno subire situazioni che ci feriscono, fingendo che ci vadano bene. **Riconoscere che l'altro è un essere umano come noi non equivale a vivere nella trascuratezza affettiva.**