

AMATI



Amore o illusione?

Siamo giunti nell'area dell'amore. Questo step è forse il più importante dei tre, perché amare è il motore della vita. Anzi, forse ti direi che l'amore e la vita sono la stessa cosa. Intanto mi preme sottolineare che l'amore non è quello che la maggior parte di noi intende appena sente questa parola, ossia quello romantico, di coppia e delle relazioni (intendo quello che si prova per i fidanzati, per i genitori, per gli amici o per gli animali). L'amore è universale, è dentro di noi prima che fuori. È obbligatorio amare per fare uno step successivo, ossia quello di evolvere e crescere.

Non c'è miglioramento senza amore.

Non c'è una crescita personale senza l'amore.

In questi capitoli, che compongono l'area "Amati", troverai tutti gli ingredienti per imparare ad amare, fuori e dentro di te, e comprenderai nel profondo i punti chiave per attuare amore verso gli altri e verso te stesso.

Definire l'amore è complicato: i poeti, gli scrittori, gli artisti ci hanno provato per millenni, ma nessuno realmente ci è riuscito, nonostante la creazione di opere meravigliose. Perché l'amore è difficile definirlo, forse è più semplice viverlo nel profondo, senza dare spiegazioni. Emily Dickinson, con la sua poetica, ha espresso questa verità in poche parole:

*That's love is all there is,
Is all we know of love;
It is enough, the freight should be
Proportioned to the groove.*

*Che l'amore sia tutto ciò che esiste,
è tutto ciò che sappiamo dell'amore;
E questo basta, il peso dovrebbe essere
proporzionato al solco.*

Sostiene che non serve sapere tutto dell'amore per sentirlo, così come non abbiamo bisogno di spiegare il battito per lasciarlo battere. L'amore esiste, si manifesta. E forse è proprio il tentativo di incasellarlo in una definizione che lo impoverisce. L'amore non è un'equazione da risolvere, ma una presenza da accogliere. Si incastra nella nostra vita senza bisogno di troppe domande, come un solco perfetto nel quale scorre l'essenza senza la nostra esistenza.

Per questo motivo ho scelto di scrivere i "sette passi dell'amore", perché non so definirlo con certezza, come non è in grado di farlo nessuno, ma so quali sono i livelli importanti per amare, per attuare l'amore, per farlo entrare nella nostra vita, proprio come un solco perfetto.

Sono un amante dell'arte. Come vedi ho utilizzato la parola amante volutamente e più tardi capirai perché. Amo l'arte con tutto me stesso: quando vedo un quadro, ascolto una canzone o guardo un film, mi capita spesso (quando l'opera è veramente bella) di emozionarmi e di piangere.

Giorni fa ho fatto vedere alla mia compagna... apro una parentesi: a lei piace di più utilizzare il termine "ragazza", a me piace utilizzare "compagna", perché dà un senso di insieme. Dicevo, giorni fa le ho fatto vedere un film a me molto caro: *Big Fish*. È stato il primo film che ho visto di Tim Burton e se non lo hai mai visto, te lo consiglio. Ora non sto qua a raccontarti tutto, però c'è la scena finale (che

non ti spoilerò) che vede il figlio prendere in braccio il proprio padre e portarlo verso il fiume, e durante questo tragitto incontrano i personaggi dei racconti del padre. Questa scena, ogni volta che la vedo, anche se la conosco a memoria, mi commuove in un modo incredibile. Martina si è preoccupata a un certo punto perché singhiozzavo.

Ma io sono fatto così.

L'amore e l'arte sono una combinazione potentissima, hanno un effetto dirompente su di me. Mi coinvolgono e travolgono nello stesso istante. Come quando lessi il libro di Cormac McCarthy, *La strada*. Ho dovuto ricomprare il libro perché la prima volta che l'ho letto, mentre lo stavo terminando, bagnai le ultime pagine con le lacrime. Un'altra storia che mi ha commosso è l'amore di Dante per Beatrice. Un amore non corrisposto raccontato in parte nella *Divina Commedia* e soprattutto in *Vita nuova*; un amore idealizzato e mai vissuto, che lo porta a una trasformazione spirituale. C'è anche un quadro di Édouard Manet, nello specifico, che mi emoziona fortemente, ed è *Chez le père Lathuille*. Non è tra i quadri più conosciuti al mondo. Quando mi è capitato davanti, mentre ricercavo varie opere su un libro di pittura, sono rimasto colpito. L'uomo raffigurato, accanto a una donna, ha uno sguardo veramente profondo. Lei pare più distaccata, come se stesse valutando, e lui invece è totalmente rapito da lei. È la rappresentazione perfetta di quell'attimo in cui l'amore è sospeso tra desiderio e incertezza.

Parlerei per ore di amore e arte, ma non voglio portarti fuori tema o annoiarti. Magari un giorno farò un libro intero dedicato alle opere d'arte che più mi hanno colpito, ma non è questo il caso. Come vedi, l'amore e l'arte vanno a braccetto. Ma proprio perché l'amore è qualcosa di così grande e profondo, dobbiamo imparare a riconoscere cosa amore non è. Perché troppo spesso quello che chiamiamo amore è solo paura, dipendenza o bisogno di controllo. Quante volte abbiamo sentito frasi come "Senza di te non sono niente" o "Non posso vivere senza di te"? Parole che

sembrano romantiche, ma che nascondono una realtà pericolosa: quella di un amore confuso con il possesso, con il sacrificio di sé o con la paura di restare soli. E per riconoscere l'amore autentico, dobbiamo prima fare chiarezza su cosa non lo è.

L'amore non dovrebbe mai imprigionare,
ma liberare.

Il pericolo della possessione

Forse è più facile partire da ciò che l'amore non è, perché spesso viene scambiato per qualcosa che lo distorce e lo rende tossico. Uno degli errori più comuni è confondere l'amore con la possessione. Mi soffermerò molto su questo punto, perché lo sbaglio più grande che si commette nelle relazioni è proprio confondere l'amore con il possesso. C'è una frase che odio e che sento spesso nei film e nelle canzoni: "Tu sei mia." Mi vengono i brividi ad ascoltarla. All'idea che una persona sia di un'altra, mi viene da urlare e scappare, ora, in questo momento. È un concetto che viene spesso dipinto come romantico, perché dà un senso di protezione, ma la realtà è un'altra: avere qualcosa non significa per forza proteggerlo. Possedere equivale a controllare, e controllare è l'opposto dell'amare.

Amare è scegliere ogni giorno di esserci,
senza bisogno di catene.

Possiamo avere oggetti, possiamo accumulare cose, ma una persona non è qualcosa da possedere.

Ma siamo pazzi? È proprio da questo concetto che nascono le violenze. Storie di messaggi dove l'uomo minaccia la donna perché lei è sua. Qualcosa che fa rabbrividire.

Ecco la possessione non è amore, ma presunzione, volgarità, egoismo, imporsi sull'altro, prevalere, mostrare superiorità. Ecco cosa è la possessione.

Noi non siamo di nessuno!

Nemmeno noi ci apparteniamo completamente. La vita non è un oggetto da possedere, ma un'esperienza da onorare. Domandati ora: cos'è la vita?

Non sapresti rispondere, probabilmente. Proprio come con la domanda: cos'è l'amore? Di sicuro entrambi non sono possessione e non li possediamo. Possiamo provare amore ma al tempo stesso all'interno di queste parole è previsto il lasciare andare. Anche lasciare andare è una dimostrazione di amore. E se si lascia andare qualcuno, significa che non lo possediamo. Uguale la vita. Noi abbiamo il compito di cavalcarla per qualche anno, fare del nostro meglio durante questo percorso che può essere definito vita, ma non la possediamo. Non decidiamo noi per lei. Forse la vita possiede noi. O forse camminiamo accanto. Ma di sicuro non è di nostra proprietà.

Quando diciamo: "La vita è mia e faccio quello che voglio" non è corretto. Bisogna avere il rispetto di noi stessi e degli altri, che insieme compongono la vita. Quando si parla di vita, si parla della nostra pelle, delle nostre ossa, del nostro sangue, della nostra mente. E mancando di rispetto verso il nostro corpo o verso la nostra mente, stiamo mancando di rispetto alla vita.

Uno dei primi pensatori a trattare il concetto di non possedere nulla è stato il Buddha, che insegnava il principio dell'impermanenza (*Anicca*) e il non-attaccamento (*Anatta*). Sosteneva che tutto cambia e tutto scorre per natura. Nulla è permanente e rimane uguale. Quindi, l'attaccamento a cose materiali era addirittura la causa della sofferenza (*Dukkha*) e dei nostri problemi. La vera libertà sta nel lasciare andare l'illusione della priorità e del controllo. In pratica, soffriamo perché vogliamo a tutti i costi possedere e trattenere ciò che, per sua natura, è destinato a cambiare e finire.

Anche Seneca ha trattato l'argomento e c'è una frase molto bella tratta da *De brevitate vitae* che spiega, appunto, che la vita non è nostra e che non è da sprecare, ma da onorare e rispettare.

*Non riceviamo breve la vita, ma la rendiamo tale;
e non siamo poveri di essa, ma prodighi.*

Nulla ci appartiene davvero. Questa è la verità; che tu lo voglia o no, devi accettarlo. Non possediamo il tempo, non possediamo il nostro corpo e neppure l'amore. Lao Tzu diceva che chi cerca di trattenere il mondo, lo perde. Anche il Cristianesimo ci avverte di non accumulare tesori sulla terra, perché l'essenza della vita è il dono. Una frase del Vangelo di Matteo (6:19-21) dice:

*Non fatevi tesori sulla terra, dove la tignola
e la ruggine consumano, e dove i ladri scassinano e rubano;
ma fatevi tesori in cielo, dove né tignola né ruggine consumano,
e dove i ladri non scassinano né rubano.
Perché dov'è il tuo tesoro, lì sarà anche il tuo cuore.*

L'amore non è mai possesso perché possedere è trattenere, mentre amare significa permettere all'altro di essere libero accanto a noi. Tutti noi abbiamo vissuto almeno una volta questo problema di possessione vivendo un amore malato. Sono stato insieme, anni fa, a una ragazza che voleva controllarmi. Non sono mai stato un ragazzo troppo vivace, casinista e che potesse dare una percezione di imprevedibilità. Sono sempre stato serio, rispettoso e di parola. Una persona su cui, a detta di tanti, ci si può fare affidamento. Ma evidentemente questa percezione lei non ce l'aveva. Mi ha fatto passare degli anni terribili. Avevo paura addirittura a parlare con altre ragazze. In quegli anni lavoravo come maestro di tennis a Civitavecchia, e per lavoro abbiamo a che fare con le persone. Non possiamo scegliere quali, ma un maestro di tennis deve essere disponibile e

gentile con tutti, a prescindere. In più spesso il nostro ruolo è quello di intrattenere, rendere un'ora spensierata agli allievi che il più delle volte, se non hai scopi agonistici, vengono per scaricare tensioni, distrarsi, non pensare e anche apprendere un nuovo sport. Quindi capitava per ovvi motivi che il mio atteggiamento fosse divertente oltre che professionale nell'insegnamento.

La mia ragazza, quel periodo, venne a lavorare al bar del circolo perché la sorella lo aveva preso in gestione. Caso strano era di turno al bar proprio quando avevo lezione con gruppi di ragazze. La ricordo che fin dall'inizio si metteva nascosta in un angolo della piccola tribuna e guardava tutta la lezione.

Mi sentivo un peso incredibile addosso.

Successivamente mi propose di scambiarci le password dei social. Io non ero d'accordo, ma non perché nascondessi qualcosa; anzi, ma perché esistono i propri spazi. Sentirsi liberi è fondamentale nella vita, ma sentirsi liberi non vuol dire automaticamente sentirsi in diritto di tradire la fiducia delle persone.

La libertà non è anarchia,
ma muoversi tra spazi delimitati
dalla fiducia e dal rispetto.

All'interno di questa area è giusto e lecito agire come si vuole. Avere possesso delle proprie password, avere una propria casella e-mail, stare al bagno da soli, avere dei propri spazi è necessario e vitale! Lei non era d'accordo e pensava che le nascondessi qualcosa. Una volta mi fece una scenata incredibile perché aveva il sospetto che io avessi una relazione, tra l'altro con una delle ragazze del gruppo che proprio non mi piaceva. Non era il mio tipo nel modo più assoluto! Ed era, oggettivamente, anche la ragazza meno carina del gruppo. Può sembrare brutto dire così, ma

lo era, senza girarci intorno. A un certo punto della discussione, sono stato costretto a chiamarla e a farle dire che non erano così le cose.

Che figura!

A ripensarci è incredibile quel periodo. Ho passato dei giorni dove ero teso dalla mattina alla sera, avevo paura di fare qualsiasi cosa.

Questo non è amore!

Questo non è concepibile!

Fortunatamente dopo qualche mese, mi resi conto che la situazione stava peggiorando e decisi di lasciarla. Abbiamo scelto insieme alla fine, ma con lei che aveva intenzione di ricominciare un giorno. Io no. Sono stato malissimo, ed è normale perché il dolore è inevitabile.

Tra l'altro sai la cosa buffa quale è stata? Che qualche mese dopo che ci siamo lasciati, una sua amica, con cui aveva litigato e aveva chiuso i rapporti, mi confidò che verso la fine della nostra storia, lei aveva una relazione occasionale con un altro. Ti rendi conto? Massacrava me che non avevo nessuna storia clandestina e alla fine a tradire è stata lei.

Dipendenza emotiva: il falso amore

L'amore non è dipendenza emotiva. Quando pensiamo di non poter vivere senza qualcuno, quando ci sentiamo persi senza l'altro, non è amore: è bisogno. La dipendenza ci fa credere che senza quella persona la nostra vita non abbia senso, che senza di lei o lui siamo incompleti. Ma l'amore non dovrebbe mai essere un vuoto da riempire. Dovrebbe essere un'aggiunta, un valore, non una necessità per sopravvivere. Se il nostro benessere dipende dall'altro, non stiamo amando, stiamo chiedendo di essere salvati. Quando passiamo il nostro tempo a pensare se l'altro ci scriverà o ci chiamerà, stiamo affidando la nostra felicità a qualcosa di esterno. Questo non è amore, ma bisogno di

conferme. È un terreno pericoloso, perché ci fa dimenticare di nutrire il nostro valore personale.

In passato mi è capitato spesso di non sentirmi all'altezza senza una persona accanto. Ma, non avendo avuto molta fortuna con l'altro sesso, mi sono ritrovato più volte a vivere amori non corrisposti. Che poi, a ben vedere, non sono altro che idealizzazioni. Spesso ci innamoriamo dell'idea che ci facciamo di qualcuno, più che della persona reale. A ventuno anni conobbi una ragazza che frequentava dei corsi nel circolo tennis dove lavoravo. Non ero io il suo insegnante, ma un giorno la incontrai per caso in un locale e da lì iniziammo a scambiarci messaggi. Era il 2008, un'epoca in cui non esistevano ancora WhatsApp e le chat infinite: si usavano i semplici SMS, con un limite di caratteri e un costo per ogni messaggio inviato. Ogni parola andava scelta con attenzione. Erano anche gli anni dello "squilletto", quel segnale silenzioso che durava un solo squillo e significava: "Ti sto pensando, ci sei?"

Il nostro rapporto era strano. Lei era strana. Forse confusa, ma senza il coraggio di dirmelo. Fatto sta che ci vedemmo un paio di volte, ma sempre su mia iniziativa. Ogni incontro era lo stesso copione: parlavamo un po', ci scambiavamo qualche bacio, poi tornava a essere sfuggente. Sempre di corsa, sempre con qualcosa di più importante da fare. Eppure, per me, era come se stessimo insieme. Avevo bisogno di quella relazione. Avevo bisogno di lei. Senza sentirla o vederla, mi sentivo perso.

Un giorno decisi di fare una pazzia. Pensavo che forse il suo atteggiamento così distaccato fosse colpa mia, che non stessi facendo abbastanza per conquistarla. Mi convinsi che dovevo dimostrarle di più. Era una settimana intensa a lavoro: il direttore del circolo era assente e io lo stavo sostituendo in molte delle sue lezioni. Ma quel mercoledì mattina, quando mi svegliai e vidi che non c'era nessun suo messaggio, sentii una stretta allo stomaco. Avevo provato a non scriverle, aspettando che lo facesse lei. E invece, il silenzio. Il mio cervello iniziò a riempirsi di dubbi.

Forse c'era un altro? Forse io non ero all'altezza? Aveva due anni più di me e mi sentivo inferiore rispetto ai ragazzi della sua età. Portavo ancora dentro le insicurezze del passato, il peso del bullismo, della paura di non essere mai abbastanza. Fu così che, senza pensarci troppo, presi il treno per Roma. Un'ora di viaggio con un mazzo di rose stretto tra le mani. Scesi a Ostiense e mi infilai nella metro, destinazione: Università La Sapienza. Nel frattempo, una mia collega mi scrisse per ricordarmi che quel giorno non potevo mancare al lavoro: eravamo già sotto organico e sarebbe stato un problema enorme. Ma in quel momento non mi importava. L'unica cosa che contava era lei.

Arrivato all'università, aspettai fuori. Un'ora. Due. Tre. E poi, finalmente, la vidi. Il cuore mi stava per scoppiare in petto. Ma non appena incrociai il suo sguardo, capii tutto. Niente sorpresa. Niente gioia. Solo un'espressione tesa, quasi infastidita. Mi salutò con un sorriso tirato, prese i fiori e mi disse: «Ti va di fare una passeggiata a Villa Borghese? Così parliamo un attimo.»

Mi si gelò il sangue.

Avevo già capito. Non serve raccontarti il resto: la passeggiata si trasformò in un lungo monologo in cui mi spiegava che le piacevo, sì... ma che era innamorata di un altro. Un altro che, a sua volta, non la ricambiava. Io inseguivo lei, lei inseguiva qualcun altro. Un circolo vizioso di idealizzazioni.

Quel giorno tornai a casa a pezzi. Presi una bella batosta, sia emotivamente che sul lavoro. Mi beccai anche una lavata di capo per essermi assentato senza preavviso. A distanza di anni, guardando indietro, vedo quanto fossi dipendente dall'idea di avere qualcuno accanto. Senza quel legame, mi sentivo nullo. Valevo meno di zero. Ma la verità è che in quella storia era tutto sbagliato: possessione, gelosia, dipendenza emotiva e il sacrificio di sé stessi.

Perché l'amore non dovrebbe mai chiederti di perdere te stesso per qualcun altro. E soprattutto, non dovrebbe mai farti dimenticare che sei abbastanza, anche da solo.

Sacrificare sé stessi: quando l'amore diventa annullamento

L'amore non è sacrificare sé stessi fino a perdersi. Amare non significa mettere l'altro sempre e comunque al primo posto, ignorando i propri bisogni e i propri sogni. Se per far felice qualcuno dobbiamo annullarci, non è amore, è annullamento. Immagina di rinunciare ai tuoi sogni, al tuo tempo libero, a ciò che ti rende felice, per rendere felice un'altra persona. A lungo andare, questo non è amore, ma sfinimento emotivo.

L'amore non è rinuncia costante: è equilibrio tra il dare e il ricevere.

L'amore vero non ti chiede di smettere di essere chi sei, ma di condividere la tua vita con qualcuno senza perderti dentro di lui. Non dobbiamo scegliere tra amare e rispettare noi stessi: le due cose devono andare di pari passo.

Nella mitologia greca esiste una storia potente, emozionante e, allo stesso tempo, profondamente tragica. È la storia di Alcesti, una donna che ha sacrificato tutto per amore del marito. Ma è davvero amore quando ci si annulla per qualcun altro?

Admeto, re di Fere, aveva ottenuto dagli dèi un dono incredibile: la possibilità di sfuggire alla morte, a patto che qualcun altro fosse disposto a morire al posto suo. Ma quando arrivò il momento, nessuno accettò di sacrificarsi per lui. Nessuno dei suoi sudditi. Nessuno dei suoi amici. Nessuno dei suoi parenti. Tranne Alcesti.

Alceste amava Admeto più di qualsiasi altra cosa al mondo. Più della propria vita. Così, senza esitazione, decise di offrirsi al posto suo. Morì per lui, lasciandolo vivo.

La storia potrebbe finire qui, con una morale sulla grandezza dell'amore e del sacrificio. Ma la realtà è più complessa. Admeto, pur essendo sopravvissuto grazie al gesto di Alceste, si ritrovò distrutto. Perché non c'è vera gioia nel

ricevere un sacrificio così grande. Il dolore della perdita lo divorò. Si rese conto che vivere senza di lei non era vita. E qui, la leggenda ci insegna qualcosa di potente: se amare significa perdersi completamente nell'altro, allora forse non è amore, ma annullamento.

Alla fine, Eracle (Ercole per i romani) scese nell'oltretomba per riportare Alcesti tra i vivi, restituendola a suo marito. Ma il punto non è che la storia si risolva con un lieto fine. Il punto è che Alcesti non avrebbe mai dovuto sacrificarsi. L'amore vero non chiede di rinunciare a sé stessi. L'amore vero costruisce, non distrugge. Rende più grandi entrambi, non lascia uno vivo e l'altro nel nulla.

Se per amare qualcuno dobbiamo smettere di essere noi stessi, allora è amore? Alcesti ci insegna che il sacrificio estremo può sembrare eroico, ma spesso nasconde un'illusione. L'illusione che, per essere amati, dobbiamo dare tutto fino a sparire. Ma l'amore non dovrebbe mai chiedere il prezzo della nostra identità.

Insicurezza: il filo conduttore

Tutti gli aspetti elencati che descrivono cosa non è l'amore hanno un comune denominatore: l'insicurezza.

Una lezione che ho imparato da quella storia è che non si può amare nessuno se non si ama sé stessi. Essere insicuri vuol dire non amarsi. Tutti lo siamo stati almeno una volta, io stesso ho provato cosa vuol dire l'insicurezza. Non c'è nulla di male nel viverla, ma è altrettanto importante lavorarci su. E per migliorare questo aspetto occorre sempre partire da noi.

Fermarsi per ripartire.

Ma c'è un punto ancora più importante da comprendere. L'insicurezza è una prigione invisibile. Quando temiamo di perdere qualcuno, il nostro primo istinto è stringere la presa. Controlliamo, sospettiamo, ci facciamo mille domande e cerchiamo prove di qualcosa che forse nemmeno esiste. Ma la verità è che l'amore non ha bisogno di

prove, ha bisogno di fiducia. E la fiducia non nasce dal controllo, ma dalla sicurezza in sé stessi.

Se non ci amiamo, se non siamo in pace con chi siamo, cercheremo sempre nell'altro una conferma del nostro valore. Ma l'amore degli altri non può riempire il vuoto che abbiamo dentro.

È un'illusione pensare che trattenere qualcuno significhi amarlo.

**Chi ci ama veramente sceglie di restare,
non ha bisogno di essere trattenuto.**

E se qualcuno vuole andar via, dobbiamo imparare a lasciarlo andare, senza confondere il lasciare andare con il perdere. Un amore sano nasce dalla libertà, non dalla paura. Se dobbiamo controllare l'altro per sentirsi tranquilli, significa che il problema non è la relazione, ma la nostra insicurezza. E allora la vera domanda è: sto cercando amore o sto cercando sicurezza? Perché la sicurezza non è qualcosa che l'altro può darci. È qualcosa che possiamo costruire solo dentro di noi.

Quando l'amore per sé stessi manca

Ora voglio chiudere questo capitolo con un punto fondamentale, volutamente messo alla fine, perché ci prepara a quello che viene dopo. Abbiamo parlato di cosa l'amore non è nelle relazioni, ma adesso dobbiamo spostare il focus su ciò che ci interessa davvero: cosa significa non amare sé stessi. Perché è da qui che parte tutto. E se vogliamo parlare di "Amati", è necessario prima capire che cosa accade quando non lo facciamo. Basterebbe prendere al contrario i sette passi per capire cosa non è amare e amarsi, ma voglio elencarti alcuni segnali chiari di questa mancanza. Aspetti

che ritroverai nei prossimi capitoli, ma che è bene sottolineare prima di iniziare questo viaggio dentro di te.

Quante volte hai sentito dire che per amare qualcuno dobbiamo prima amarci? Io stesso l'ho ripetuto più volte. È una frase comunque presente nella nostra vita. Lo sentiamo ovunque, ma pochi spiegano davvero cosa significa. Eppure, è tutto lì. L'amore che abbiamo per noi stessi è la base su cui costruiamo la nostra vita, le nostre relazioni, le nostre scelte. Se questa base è fragile, tutto il resto vacilla. Ma cosa succede quando non ci amiamo? Be', succede che ci sabotiamo. Succede che non ci sentiamo mai abbastanza. Succede che accettiamo situazioni che ci fanno stare male. Succede che mettiamo tutti davanti a noi e finiamo per dimenticarci di noi stessi. Ecco alcuni segnali che ci dicono quando l'amore per noi stessi manca.

Quando ti critichi continuamente.

Parlarsi male è la forma più subdola di autodistruzione. Ci sono parole che feriscono più di un pugno. E spesso sono proprio quelle che ci diciamo da soli. "Non sono abbastanza." "Non valgo niente." "Tanto non cambierà mai nulla." Ma fermati un attimo e pensa: se qualcuno ti parla così ogni giorno, cosa faresti? Probabilmente gli diresti di smetterla. E allora perché continui a farlo con te stesso? L'amore non è insultarsi, sminuirsi, darsi addosso. L'amore è trattarsi con gentilezza, con rispetto. Essere il proprio alleato, non il proprio peggior nemico.

Quando ti sottovaluti e non riconosci il tuo valore.

Non amarsi significa non vedersi. Guardarsi allo specchio e notare solo i difetti. Pensare che gli altri siano sempre migliori, più capaci, più meritevoli. Ma la verità è che nessuno verrà a darti un certificato che attesta il tuo valore. Se aspetti una conferma dall'esterno, resterai sempre in bilico tra un complimento e una critica. Il tuo valore non cambia in base a ciò che pensano gli altri. Il tuo valore è. Punto.

Vivi per compiacere gli altri

Ti ritrovi a dire sempre sì anche quando vorresti dire no? Hai paura di deludere, di far arrabbiare qualcuno, di non essere all'altezza delle aspettative? Se la risposta è sì, allora c'è un problema. Perché vivere per rendere felici gli altri, sacrificando noi stessi, non è amore. È paura di non essere accettati. E la paura non porta mai a niente di buono. Se per essere amato devi essere qualcuno che non sei, allora non sei amato davvero.

Non riesci a perdonarti

Tutti sbagliamo. È inevitabile. Ma la domanda è: riesci a lasciare andare il passato o continui a giudicarti per ogni errore? Ci sono persone che passano la vita a rimuginare su quello che avrebbero dovuto fare diversamente. Ma il passato è passato. L'amore non è punirsi. L'amore è concedersi un'altra possibilità. È guardarsi con la stessa compassione con cui guarderemmo un amico in difficoltà.

Ignori i tuoi bisogni

Ti senti stanco, ma continui a dire "Dai, ancora un po'." Sai che avresti bisogno di tempo per te, ma pensi "Prima vengono gli altri." Metti sempre tutto e tutti al primo posto, e tu? Tu resti indietro. L'amore non è farsi da parte. L'amore è concedersi ciò di cui abbiamo bisogno, senza sensi di colpa.

Accetti meno di quello che meriti

Sei mai rimasto in una relazione tossica, in un'amicizia sbagliata, in un lavoro che ti sfruttava, solo perché pensavi di non meritare di meglio? Se accetti meno di ciò che meriti, forse è perché in fondo non credi di valere abbastanza. Ma tu vali. E devi ricordartelo ogni giorno.

Ora che abbiamo visto cosa non è l'amore, è arrivato il momento di capire cosa significa davvero amarsi.

Perché l'amore vero parte sempre da dentro. E nei prossimi capitoli vedremo insieme i sette passi per amarsi. Partiamo?

L'amore vero non nasce dalla paura di perdere qualcuno, ma dalla gioia di scegliersi ogni giorno, senza costrizioni.

Tutto parte da come scegliamo di amare noi stessi.

UN ESERCIZIO PER TE:

DEFINISCI IL TUO CONCETTO DI AMORE

Prendi un foglio di carta o il tuo diario personale e dividilo in due colonne.

Nella prima colonna, scrivi ciò che per te è amore.

Nella seconda colonna, scrivi ciò che per te non è amore.

Ora, rileggi le due liste e rifletti:

- Ci sono aspetti della seconda colonna che hai visto?
- Hai mai confuso il controllo con l'amore?
- Sei sicuro che il modo in cui vivi le tue relazioni oggi sia in linea con ciò che desideri davvero?