

FERMATI E ASCOLTA...



Ricerca **la verità su sé stessi** è un atto coraggioso, che implica un ritorno alla propria interiorità e che apre al superamento di inganni e pregiudizi. Non solo, ma sapere **chi siamo**, quali sono le nostre reali emozioni, qual è la nostra reale condizione, è sintomo di maturità e razionalità.

Siediti accanto a me, prova a chiudere gli occhi e ricorda l'ultima volta che qualcuno ti ha chiesto chi sei.

Avrai risposto dicendo il tuo nome, la tua età e la tua professione, ma se ti chiedessi adesso: "chiudi gli occhi e dimmi chi senti di essere", cosa mi risponderesti? Capisco che questa domanda è piuttosto scomoda e spesso non si può far altro che ammettere di non saper rispondere.

Nei periodi difficili, bui, incomprensibili, per riuscire a sopravvivere si ha voglia di **addormentarsi**, di non guardarsi le ferite, perché rendersi conto delle ferite vuol dire prendersene cura, ricucirle e trovare il modo meno doloroso possibile per guarirle.

L'alternativa è: **dimenticarsi** di essersi feriti, di avere dolore ma facendolo ci si dimentica di essere ancora vivi.

Chi di noi è perfettamente contento di quello che è, di ciò che rappresenta e di quello che può dare o fare?

Il desiderio di **cambiare** è qualcosa che ci accompagna costantemente per tutta la vita. Spesso, si è intenti a voler cambiare sé stessi, in termini di caratteristiche fisiche e relazionali. Tuttavia, è difficile capire **da dove cominciare** e cosa possiamo realmente fare per poter effettuare un cambiamento su noi stessi.

Hai mai pensato che il primo grande passo per cambiare è accettarsi?

Il senso è proprio quello di **abbandonare il desiderio di**

voler essere qualcosa di diverso da ciò che si è, accettando di non esserlo; solo a questo punto si sperimenta il reale cambiamento.

Dovremmo evitare la manipolazione di sé e **accettare** quello che non si può diventare.

Com'è possibile accettarsi esattamente così come si è?

Il processo inizia quando ci si guarda con **occhi comprensivi** e si inizia ad entrare in confidenza con sé stessi sviluppando un'affettività che ha il sapore di un contatto intimo, confidenziale, con la parte più autentica di noi.

Spesso quando si entra in questa dimensione ci si commuove, viene la pelle d'oca al solo pensiero di quanta fatica e impegno abbiamo chiesto a noi stessi per imparare a vivere con le nostre forze e paure.

Quando ci si guarda con questa intimità si può scoprire di non essersi trovati spesso nel posto giusto, o con la "giusta" compagnia. Ecco che ci si confronta con la **delusione** e lo smarrimento.

Ma se sei riuscito ad **accoglierti per quello che sei**, puoi superare anche questa delusione scegliendo di stare dove e con chi desideri. Il contatto e la consapevolezza di sé è un atto di responsabilità che aiuta a **non sentirsi vittima** delle circostanze, accorgendosi di essere i **protagonisti** delle proprie **scelte di vita**.

Finalmente le scelte che farai racconteranno chi sei, cosa conta per te e quali sono i tuoi reali valori.

Per riuscirci ora ti devi fermare...

"Fermarsi è una grande arte. E' un'arte umile, è quella di intuire quanto siamo stanchi o quando abbiamo bisogno di camminare piano piano verso noi stessi e non più verso qualcosa o qualcun'altro. Fermarsi è ascoltare il battito delle cose, sentire il silenzio, le sue sfumature" (Chandra Livia Candiani).