

AMORE CON NOI STESSI

“Amare se stessi è l’inizio di una storia d’amore lunga tutta una vita” (Oscar Wilde).

La prima tematica di questo corso Giovani 2022 riguarda l’Amore con noi stessi. Il fatto che si inizi questo percorso parlando dell’Amore verso sé è significativo: per poter vivere nell’Amore e per poter fare l’Amore in maniera autentica con l’altro, inteso nelle sue varie forme (come singolo, come società, come Dio) è necessario imparare per prima cosa a fare l’Amore con se stessi.

Ma cosa significa ‘Fare l’Amore con sé’?

Amare se stessi significa conoscersi e riconoscere il proprio valore, non è soltanto una sensazione di benessere, è un’azione, una scelta. È l’accettazione di sé, che favorisce una relazione profonda con il proprio io che implica anche la comprensione delle proprie sconfitte, dei propri errori.

Amare sé stessi al giorno d’oggi è da definirsi un rivoluzionario atto di coraggio.

Per imparare ad amare noi stessi abbiamo bisogno di compiere un percorso che può essere scandito in 3 tappe:

1. La conoscenza di sé
2. L’accettazione
3. Il coraggio di amarsi per ciò che si è, sentendosi parte di un progetto più grande

Primo step: conoscenza di sé

Per Amare è fondamentale conoscere, ciò che non si conosce è estraneo e, come tale, viene allontanato perché fa paura. Per capire perché è importante la conoscenza di sé possiamo rifarci al principio del “Conosci te stesso” socratico che esorta alla continua ricerca di risposte alle domande esistenziali e a guardarsi dentro alla ricerca del divino che abita nell’umano, con un solo scopo: quello di conoscere la *verità* insita nelle cose. Ovviamente il divino a cui si riferisce Socrate non coincide con il nostro Dio, ma può essere paragonato a Lui da un punto di vista concettuale. Questa ricerca continua auspicata da Socrate è importante perché ci sprona a scavare in noi stessi, alla ricerca di quelli che sono i nostri segreti più profondi. Ci chiede di metterci a nudo, di interrogarci, di capire chi siamo, cosa vogliamo, dove siamo diretti, ci invita a valutare i nostri modelli di virtù, a cercarne degli altri, ci sprona a migliorarci.

Per poter stabilire con noi stessi una relazione duratura abbiamo bisogno di alimentare questa sete di conoscenza, facendo in modo che possa accompagnarci nel nostro cammino alla scoperta della nostra persona. Per fare un esempio semplice potremmo paragonarci all’esplorazione di un territorio geografico: inizialmente, in un territorio sconosciuto facciamo fatica a muoverci, non ne conosciamo bene le caratteristiche e siamo anche un po’ timorosi. Man mano che impariamo a conoscerlo acquistiamo maggior consapevolezza e sicurezza, riusciamo a superarne i confini e impariamo anche ad interagire con altri territori. Allo stesso modo funziona con la nostra persona: spingendoci sempre un po’ più in là nella conoscenza del nostro io avremo una misura più precisa di noi stessi e di conseguenza impareremo ad approcciarci con più consapevolezza agli altri.

La conoscenza di sé richiede la fondamentale presenza di due fattori: il **tempo** e l’**impegno**.

Per quanto riguarda il *fattore tempo*, soprattutto in una società frenetica come la nostra, è importante imparare a ritagliarsi del tempo da trascorrere con sé, ma non si tratta soltanto di una questione quantitativa; infatti, anche la qualità del tempo trascorso con sé incide sul nostro percorso di conoscenza.

Dal punto di vista qualitativo, è necessario far fruttare il tempo che si investe nella scoperta di sé. Ciò che ci vorrebbe è una vera e propria educazione alla conoscenza di sé, infatti fin da piccoli, un po’ per l’educazione religiosa ricevuta, un po’ per forma mentis personale siamo stati abituati all’idea di dover mettere le esigenze altrui davanti alle nostre, ci hanno esortato spesso a immedesimarci nei panni altrui, a pensare prima a far stare bene gli altri e solo in un secondo momento ad occuparci di noi stessi, ma questo è controproducente: è vero che un buon cristiano ha sempre uno sguardo verso il prossimo, ma è anche vero che, per guardare al prossimo in modo amorevole, è necessario che prima abbia cura di sé. Talvolta, rivolgere la propria

attenzione tutta nei confronti dell'altro può andare a sostituire un'incapacità di volersi bene, che viene appagata dalla felicità altrui, ma ciò porta a sviluppare dei rapporti tossici, di dipendenza.

Se non impariamo ad amarci finiamo per cercare ciò che ci manca nell'altro: ciò altera i rapporti, per cui si sviluppano situazioni di sfruttamento, dipendenza e manipolazione. In questo modo percepiamo il nostro valore in base a come gli altri ci trattano e questo ci causa infelicità.

Come fare allora? Il segreto è **l'educazione alla conoscenza di sé** fin da piccoli partendo da semplici domande: come mi sento? In che modo questo avvenimento ha inciso sul mio modo di comportarmi? Cosa vorrei in questo momento, da questa persona, da questa situazione? Quali sono le mie aspirazioni? Qual è il mio obiettivo? Ponendoci queste domande impariamo ad ascoltare i nostri bisogni e a proiettarli anche nelle nostre relazioni, in modo tale da poter entrare in comunicazione con l'altro in maniera consapevole, sapendo di cosa abbiamo bisogno e quindi cosa ricerchiamo in chi ci sta intorno. È importante interrogarsi sui **modelli**. Inevitabilmente il contesto in cui cresciamo e gli stimoli che ci forniscono fin da piccoli plasmano la nostra personalità, il nostro animo, il nostro modo di fare e di pensare, tuttavia non sempre le nostre influenze ed i modelli a cui ci ispiriamo sono positivi, anzi talvolta le stesse convinzioni con cui cresciamo ci portano a formulare dei giudizi distorti su noi stessi, dettati da criteri diffusi poco realistici e spesso nocivi: l'efficienza professionale a qualsiasi costo, le relazioni affettive egocentriche. Sulla base di ciò tendiamo a giudicarci in base ai successi o alle sconfitte, a ciò che possediamo: questo modo di giudicarci ci porta ad un'alternanza continua di felicità ed infelicità.

Per quanto riguarda il *fattore impegno*, esso è sinonimo di volontà. Per conoscersi a fondo c'è bisogno di un forte desiderio, che ci spinga a metterci in gioco, ad armarci di coraggio. Come già detto, al giorno d'oggi Amarsi è un atto di coraggio rivoluzionario: è molto più facile omologarsi e smettere di seguire il proprio io. A volte, ci si omologa per sentirsi parte di un gruppo, per sentirsi accettati dagli altri, per sentirsi bene con sé, ma questa sensazione di benessere è fasulla, perché non dipende da noi, ma da fattori esterni.

L'omologazione non dà spazio alla diversità, appiattisce e spegne i desideri.

Il vero benessere è quello che deriva dalla conoscenza profonda del proprio io, che è data dalla riappacificazione con la propria natura, dall'istaurarsi di un rapporto sereno; richiede sicuramente maggior sacrificio, è più dolorosa, richiede impegno, ma è alla lunga più appagante e duratura.

Finora abbiamo parlato della conoscenza di sé come esercizio personale, in realtà questa può anche derivare da un esercizio condiviso: si tratta di aprirsi all'altro, ascoltando le opinioni che l'altro ha su di noi, valutandole alla luce dei nostri ideali di vita. Il dialogo costruttivo permette di confrontarsi, di sviluppare prospettive diverse, attraverso cui le cose ci appaiono in un altro modo, consente di scoprire dei lati della propria personalità che altrimenti non verrebbero fuori. Questo ci insegna che non sempre il giudizio altrui va demonizzato, ma bisogna accoglierlo con serenità ed intelligenza, dandogli il giusto peso. In questo confronto costruttivo giocano un ruolo importante anche l'interazione con coloro che ci stanno attorno, le mode e le consuetudini della società. In particolar modo un ambiente che stimola la riflessione, favorisce lo sviluppo di mezzi di introspezione; se invece ciò che ci circonda è impregnato di superficialità, anche noi possiamo lasciarci facilmente coinvolgere da questa mediocrità, inaridendoci. Una terra arida è una terra che non porta frutto: allo stesso modo una persona inaridita è una persona che non è in grado di interagire né con sé né con l'altro.

Imparate ad allenarvi a coltivare l'Amore per voi stessi, sviluppare le vostre passioni, interessi, talenti.

Secondo step: accettazione di sé

Il secondo passo di questo lungo percorso che porta alla conoscenza dell'Amore vero con sé riguarda l'accettazione di sé. Ogni volta che non ci accettiamo sprechiamo molte energie: a risentirne è l'umore e, di conseguenza, la nostra felicità. Imparare a riconoscere i propri limiti, i pregi, i difetti e le virtù ci permette di prendere coscienza di ciò che siamo, di creare una connessione con noi stessi. Quando un'anima si accetta si placa e trova sollievo. Questo le permette di prendersi cura di sé con amore e di coltivare la propria essenza. Non accettarci vuol dire anche non sentirci degni di ricevere tutto il bello che gli altri possono offrirci, non ci sentiamo meritevoli, perché non siamo in grado di amarci.

L'accettazione di sé è sicuramente un passaggio chiave per la creazione di un Amore sincero con noi stessi, ma è anche un passaggio molto difficile.

Quante volte guardandoci allo specchio ci siamo sentiti inadeguati? Quante volte abbiamo visto un corpo che non riconoscevamo come nostro? Quante volte abbiamo desiderato essere un'altra persona, magari più

bella, più conforme a canoni di bellezza standard? E quante volte non ci siamo sentiti adeguati? Quante volte abbiamo creduto di non essere all'altezza?

Ognuno di noi, almeno una volta nella vita si è trovato a combattere con la convinzione di non essere abbastanza, abbastanza bello, abbastanza intelligente, abbastanza simpatico: questa situazione ci ha sicuramente portato una profonda infelicità e ha alimentato un sentimento di odio nei nostri confronti. La non accettazione di sé provoca un trauma intimo, uno stress che condiziona la qualità della vita.

Da un punto di vista della *personalità*, il non accettarsi può comportare difficoltà in ambito lavorativo, scolastico, sociale. Non sentendoci adeguati, crediamo che gli altri siano migliori di noi e quindi, per timore di non essere all'altezza, lasciamo che siano loro a buttarsi per primi, a vivere esperienze, a cui noi rinunciemo solo per la paura di fallire. Ciò crea un circolo vizioso, da cui è difficile uscire.

Dal punto di vista della *corporalità*, il non accettarsi può portare alla mortificazione di sé. Chi è a disagio con il proprio corpo, si sente un estraneo, guarda gli altri con occhi di invidia e tende a nascondersi. La mortificazione di sé si ha in quanto si cade in un loop, per cui, invece che trovare una strada per accettarsi, ci si trascura ancora di più. Si vanno ad innescare processi psicologici, per cui si cercano altre strade per sfogare il proprio senso di inadeguatezza. Questo problema scaturisce dalla convinzione che per accettarci dobbiamo aderire a canoni di bellezza standard imposti dalla società. Questi canoni sono però passeggeri, cambiano repentinamente in concomitanza delle mode ed è impensabile poter adeguare il proprio corpo a questi standard. Ciò che possiamo fare è lavorare su noi stessi, sull'idea che abbiamo del nostro corpo, valorizzare quelli che sono i pregi, ma anche migliorare quelli che sono i difetti, senza paura di metterli in mostra, in quanto rappresentano "la nostra specialità", ci rendono unici.

L'accettazione di sé ci porta a riappacificarci con la nostra natura, ci permette di avere una visione lucida di ciò che siamo e di conseguenza di ciò che possiamo donare agli altri. Ma come possiamo fare per raggiungerla? Imparare ad accettarci non è semplice, soprattutto se, come abbiamo visto, abbiamo insite dentro di noi alcune convinzioni; perciò, possiamo esercitarci per cambiare il modo di percepire noi stessi ed imparare ad accettarci. Come?

1. Smettendo di criticarci per qualsiasi cosa,
2. Rivedendo tutte le convinzioni che abbiamo sviluppato su di noi sin da piccoli,
3. Esaltando i nostri pregi per rafforzare la nostra autostima,
4. Portando pazienza, quando le cose non funzionano o stentano a cambiare,
5. Imparando a chiedere, entrando nell'ottica che non sempre possiamo risolvere tutto da soli,
6. Perdonandoci,
7. Mettendoci davanti allo specchio, osservandoci, nei pregi e nei difetti fisici. Imparando a fare amicizia con il nostro corpo, a conoscerlo meglio ed a esaltarlo,
8. Dedicandoci del tempo,
9. Imparando ad essere clementi con noi stessi, ad essere gentili,
10. Imparando a piacerci, apprezzando le sensazioni positive che il corpo ci regala.

"Accettarsi è un passo fondamentale per cominciare ad amarsi in maniera incondizionata, in modo da amare anche gli altri senza la continua ricerca del riconoscimento, ma in modo vero".

Terzo step: il coraggio di amarsi per ciò che si è sentendosi parte di un progetto più grande

Accettare la nostra natura è uno step importante, ma per poter realmente fare l'Amore con noi stessi abbiamo bisogno di trasformare l'accettazione in amore. Per fare questo dobbiamo proiettarci in una dimensione più grande: quella di Dio! "Uomini comuni, con i loro difetti, le loro debolezze, la loro parola più lunga delle opere. E tuttavia Gesù li chiama per farne pescatori di uomini" (cfr. Mt 4, 19). Questo passo del Vangelo, ci spiega come Gesù ci sceglie in quanto "noi", ci sceglie per quello che siamo, compresi difetti e pregi. Il fatto che Gesù ci apprezzi per la nostra unicità ci fa sentire parte di un progetto che si discosta dalla dimensione terrena, che giudica gli uomini in base al peccato e ci proietta in una dimensione divina, in cui, agli occhi di Dio, siamo tutti meritevoli di essere discepoli e annunciatori della Sua parola.

Riusciamo ad Amare la nostra natura se non perdiamo di vista che Dio ci ama nonostante i nostri limiti, che fanno parte del nostro cammino di santificazione e sono la materia della nostra lotta. Amare se stessi significa amare colui che Dio ama: "Gesù fissò lo sguardo su di lui e lo amò". Questo passaggio è fondamentale, perché sottolinea nuovamente la grandezza di Dio ed il suo Amore smisurato e privo di pregiudizi, un Amore che non ha bisogno di ragioni per essere donato, ma è **gratuito**.

Amare se stessi nel Signore significa non cadere nell'egoismo. L'atteggiamento dell'egoista si discosta dall'atteggiamento che un buon cristiano deve avere nei confronti di se stesso. L'egoista non pensa né a Dio né all'altro, è incentrato solo sull'incensare se stesso. Il suo però non è Amore, l'egoista non si conosce, punta all'apparenza, alla superficialità, alla vetrina. È narcisista, pieno di orgoglio. L'egoista si paragona all'altro, prova gelosia, è invidioso; colui che crede in Dio non ha bisogno di mettersi a paragone, anzi accetta con **umiltà** la sua natura, anche se sulla terra non sempre ha ricevuto amore, la certezza di essere Amato dal Signore lo fa sentire appagato ed in pace con se stesso.

Come per tutti gli altri step, anche in questo caso possiamo provare a fare un esercizio pratico per raggiungere la pienezza dell'Amore vero verso noi stessi: **il silenzio!** È nel silenzio che Dio si manifesta in tutta la sua grandezza, è nel silenzio che possiamo entrare in comunione con Lui e sentirci amati.

Testimonianza e conclusioni

Vorrei concludere questa chiacchierata con un invito basato su un'esperienza personale. Come detto, la relazione con sé, così come ogni tipo di relazione, richiede impegno e sacrificio, è frutto di un lavoro continuo su noi stessi che ci porta giorno dopo giorno ad una consapevolezza maggior del nostro io.

Talvolta è difficile riuscire a trovare la 'chiave' adatta per potersi conoscere, per cui mi sento di consigliare una bellissima esperienza che è quella del weekend Choice, che mi ha dato la possibilità di dedicarmi a me stessa, fornendomi nuovi spunti di riflessione ed una nuova consapevolezza. Il weekend è rivolto ai giovani che hanno voglia di scoprirsi, che si trovano in un momento di confusione, che hanno bisogno di ritrovarsi.

Ti offre la possibilità di guardare la vita con occhi diversi, di guardare a che punto sei rispetto alle tue aspirazioni profonde, pone l'accento sul tuo modo di essere in relazione con l'altro, porta alla scoperta di sé attraverso una riflessione personale, ma anche attraverso il confronto con l'altro, che spesso ci fa scoprire lati di noi nascosti. Dopo il weekend c'è la possibilità di continuare il percorso, in modo tale da poter approfondire ancora di più la conoscenza di sé.

Il weekend viene organizzato più volte all'anno in varie zone d'Italia.

Allego il link al sito, in modo tale che chi è incuriosito possa scoprire qualcosa in più:

<https://www.incontromatrimoniale.org/i-weekend/choice-il-weekend-dei-giovani>

Per riflettere...

Spero che questa condivisione abbia acceso in voi qualche scintilla.

Voglio lasciarvi una riflessione dal titolo '**Guardarsi dentro**' di don Paolo Arnaboldi tratto dal libro "AMORE, una parola piena di Dio", sperando che possa guidarvi nella riflessione personale e fornirvi ulteriori spunti per imparare a fare l'Amore con sé.

GUARDARSI DENTRO

Per decifrare noi stessi, bisogna armarsi della *fame della verità*. È essa che ci farà liberi. Naturalmente se amata e seguita.

Conosci il tuo temperamento? Ne conosci le componenti? Le belle doti che la Provvidenza ti ha donato?

E... i filoni deboli? I tasti non funzionanti? O controfunzionanti?

Certe tue debolezze congenite?

E che carattere, fino ad oggi, ne hai cavato? Ti sei lavorato? Ti conosci? Non hai mai fatto uno studio, seppure sommario, di *come* ti sei lavorato?

Come vi hanno inciso gli ambienti educativi per i quali sei passato?

Quali complessi, o traumi ti inceppano?

Quali sono i tuoi difetti almeno più grossi e vistosi?

Quale il difetto radice che ti domina?

Quali le burrasche alle quali vai più facilmente soggetto?

Quanto starebbe bene ogni tanto, magari una giornata di silenzio, *pensarci un po' su, pregando!*

Conoscersi è già liberarsi.

Decidere di correggersi è già cambiare.

E in te, ...è il mondo che diventa più buono!

Marta Vicidomini