PENSIERI IN MOVIMENTO

1/3

DAL VANGELO ALLA VITA

Le parole di don Maurizio Caliandro

by Ugo Maria Ilardo

Spesso ci prendiamo cura
di tutti, ascoltiamo i bisogni
degli altri, siamo presenti
e disponibili... ma **dimentichiamo i nostri.**

I bisogni che non ascoltiamo
dentro di noi non scompaiono:
**si trasformano in stanchezza,
rabbia improvvisa e tristezza**
senza nome.

Imparare ad ascoltare ciò che
sentiamo e a prenderci cura
di noi stessi non è un lusso,
ma **un atto di coraggio.**

*“Anche tu sei una persona
affidata alle tue cure.”*

ugomariailardo.it

DAL VANGELO ALLA VITA

Le parole di don Maurizio Caliandro

by Ugo Maria Ilardo

C’è una persona che conosce le nostre stanchezze, che assiste a tutte le nostre delusioni. Una persona che è sempre presente nei momenti più difficili della nostra vita. Eppure è proprio la persona che più frequentemente trascuriamo: **noi stessi.**

Abbiamo imparato ad ascoltare i bisogni degli altri, a riconoscere le loro aspettative. Ma abbiamo progressivamente perso la capacità di riconoscere ciò di cui abbiamo bisogno noi. E così ci abituiamo a vivere una vita nella quale siamo presenti per tutti, **tranne che per noi stessi.**

Ma ciò che non ascoltiamo dentro di noi non scompare. Un bisogno ignorato non muore: cambia linguaggio. Diventa **stanchezza, rabbia improvvisa, tristezza senza nome**.

E c’è una domanda che facciamo raramente a noi stessi:

«Come sto davvero, quando smetto di preoccuparmi di come stanno tutti gli altri?»

PENSIERI IN MOVIMENTO

3/3

DAL VANGELO ALLA VITA

Le parole di don Maurizio Caliandro

by Ugo Maria Ilardo

Per molti è una domanda quasi insopportabile. Perché ascoltarsi significa riconoscere che alcune scelte non le abbiamo fatte per amore, ma **per paura di deludere**, di non essere più necessari.

A volte chiamiamo generosità la nostra incapacità di dire di no. Chiamiamo amore l'abitudine di metterci continuamente noi stessi all'ultimo posto. Ma non tutto ciò che facciamo per gli altri nasce dall'amore. Qualche volta nasce **dalla paura di non sentirci amabili** se smettiamo di essere utili.

Prendersi cura di sé è un atto di coraggio. Significa smettere di considerare i propri bisogni meno importanti di quelli degli altri. Perché nessuno può vivere serenamente una vita nella quale deve continuamente chiedere il permesso di esistere.

E forse la verità più difficile da accettare è questa: possiamo essere molto amati dagli altri e continuare a trattare noi stessi come qualcuno che **non merita attenzione.**

Allora oggi non chiederti quante persone hai reso felici. Chiediti:

"Se trattassi una persona nello stesso modo in cui tratto me stesso, quella persona si sentirebbe amata?"

Se la risposta è no, forse è arrivato il momento di cambiare qualcosa. Perché anche tu sei una persona **affidata alle tue cure**. E non puoi continuare ad abbandonarti per dimostrare agli altri che sai amare.

Buona domenica e tanto amore a tutti!

Gli altri episodi della rubrica sono su: **ugomariailardo.it**