# PENSIERI IN MOVIMENTO

## DAL VANGELO ALLA VITA

*Le parole di don Maurizio Caliandro*



Ci sono persone che sembrano avere **tutto sotto controllo.**

Sono sempre disponibili, efficienti, impeccabili. Eppure, quando restano sole, sentono una **stanchezza immensa.**

Non è soltanto la fatica di fare troppo. È la fatica di dover dimostrare continuamente **quanto valiamo.**

Per paura di perdere l'amore degli altri, rischiamo di perdere lentamente **noi stessi.**

Forse la vera forza è imparare ad **allentare.**

> *"Smettere di stringere la vita per paura di perderla e cominciare finalmente a viverla."*

*by Ugo Maria Ilardo* — ugomariailardo.it

# PENSIERI IN MOVIMENTO

## DAL VANGELO ALLA VITA

*Le parole di don Maurizio Caliandro*

*by Ugo Maria Ilardo*

Ci sono persone che sembrano avere tutto sotto controllo. Non chiedono mai aiuto, cercano di non sbagliare davanti agli altri. Sono sempre disponibili, efficienti, impeccabili. Eppure, quando restano sole, sentono una **stanchezza immensa.**

Non è soltanto la fatica di fare troppo. È la fatica di dover dimostrare continuamente **quanto valiamo.** Essere bravi. Essere forti. Non deludere nessuno. Sorridere anche quando dentro vorremmo piangere. Dire «va tutto bene» quando qualcosa ci sta spezzando.

Così, per paura di perdere l'amore degli altri, **rischiamo di perdere lentamente noi stessi.** E arriva una domanda che fa male: ***«Se smettessi di essere sempre all'altezza, mi amereste lo stesso?»***

Così stringiamo i ruoli, le aspettative, le persone. Stringiamo perfino il passato, quando ormai ci sta ferendo. E una vita sempre contratta non riesce a respirare.

# PENSIERI IN MOVIMENTO

## DAL VANGELO ALLA VITA

*Le parole di don Maurizio Caliandro*

*by Ugo Maria Ilardo*

Forse è proprio qui che dobbiamo **imparare ad allentare.** Allentare il bisogno di piacere a tutti. Allentare la paura di sbagliare e di essere giudicati. Allentare la pretesa di controllare persone e situazioni. Perché **una mano chiusa può trattenere, ma non accarezzare.**

Allentare non significa arrendersi o rinunciare ai propri sogni. Significa smettere di misurare la propria dignità dai risultati. Allentare è smettere di trattare la paura come una padrona. Significa non dover possedere ciò che amiamo. A chi ci sta accanto il diritto di avere uno spazio proprio. A noi stessi il diritto di non riuscire sempre. Perché **il nostro valore non diminuisce quando sbagliamo.**

***«Che cosa sto stringendo così forte da farmi male?»*** Un rancore? Una paura? L'approvazione di qualcuno? Lascia andare una cosa che ti impedisce di respirare. Perché la vita non ti chiede di essere sempre il migliore. Ti chiede di avere **il coraggio di essere vero.**
Forse è questa la prima, grande libertà dell'anima.

*“Smettere di stringere la vita per paura di perderla e cominciare finalmente a viverla.”*

Buona domenica e tanto amore a tutti!

*Un nuovo pensiero della rubrica #PensieriInMovimento*
*Gli altri episodi su: ugomariailardo.it*

3/3