



## PARLAMI D'AMORE

di Tamara Pastorelli

# Sentimenti: che paura!

*«A 47 anni, mi ritrovo solo, con l'emotività di un sedicenne. Sto frequentando un gruppo di approfondimento per single credenti, dove ci hanno proposto un percorso basato sull'amicizia. Solo che ho paura di rimanere prigioniero del mio forte sentimentalismo...».*

*Carlo - Palermo*

La paura è una bestiaccia dotata di grande fantasia e tu hai paura di liberare il tuo desiderio di dare e ricevere affetto, perché “potresti” diventare troppo impulsivo e inappropriato nell'espressione dei sentimenti che “potresti” provare verso una possibile futura corteggiata. Per fare insieme uno sgambetto alla paura, che ne pensi di cominciare a lavorare sul tuo “oggi”? È oggi che tu puoi imparare a conoserti, ad allenarti, a vivere con il tuo desiderio di amore senza esserne posseduto. C'è una bella preghiera per chiedere di incontrare presto un compagno e che, ad un certo punto, dice: «Fa' che non sciupiamo l'amore che sorge ma che lo possiamo custodire come un tesoro insostituibile. A ognuno insegnà a seguire la propria strada, con generosità, arricchendosi interiormente, facendo maturare l'amore attraverso l'attenzione agli altri (...). E così saremo preparati a riconoscerci, a mettere insieme le nostre risorse e a incamminarci verso il dono totale». Allenati ad amare gli altri, la famiglia, gli amici, anche i nemici, nella verità di quello che sei. Non ti nascondere, metti in gioco anche le tue fragilità. Fatti consigliare, cammina insieme a questi nuovi compagni di viaggio single come te. Nella peggiore delle ipotesi potrà succedere che l'eventuale corteggiata non gradisca le tue attenzioni. Perderla, in questo caso, significherà accoglierla con quello che sente e desidera lei, non tu. E pian piano imparerai a non vivere ripiegato su te stesso ma in relazione. Ti rendi conto di non farcela, anche così? Rivolgiti a un terapeuta che sappia guidarti nella cura delle tue ferite. Vale la pena tentare tutte le strade per superare le paure che ci limitano: c'è in gioco la vera libertà.

[tamarapastorelli@gmail.com](mailto:tamarapastorelli@gmail.com)

