

Imparare ad amare... Amore e comprensione...

Stili di vita

Inviato da : Adriana Addy

Publicato il : 17/4/2025 10:00:00



“Non esistono formule né metodi: solo amando impariamo ad amare”.
Non possiamo imparare ad amare da nessuno che non da noi stessi, non possiamo farlo “a tavolino” ma solo sul campo, solo mettendoci in gioco e provando. Il modo migliore per imparare un'arte, in generale, è proprio quello di cominciare a praticarla.



L'amore è qualcosa che si fa, una serie di comportamenti e azioni attive che richiedono non solo la nostra scelta volontaria consapevole, ma anche la nostra determinazione ed il nostro impegno. Amare non è semplicemente un'emozione che proviamo, ma soprattutto una scelta che compiamo. Amare qualcuno comporta la volontà di dare noi stessi senza pretendere nulla, ben consci che più amiamo, più abbiamo da dare.

Imparare ad amare... Amore e comprensione...

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11552>

Possiamo quindi imparare ad amare attraverso un corso di formazione? Possiamo forse farlo attraverso l'esempio di altri? O ci basta leggere articoli come questo e libri sull'amore? In verità possiamo imparare ad amare solo amando. Articoli, libri, anche seminari o incontri che parlano di amore per^À, possono darci lo spunto, la **scintilla** che ci aiuti a comprendere meglio cosa comporti amare e a provare praticamente, e personalmente, con maggiore consapevolezza.

Imparare ad amare, tuttavia, resta la sfida pi^À difficile in una societ^À che ci insegna esattamente il contrario: viviamo all'insegna dell'interesse personale, dove conta solo se ci guadagniamo qualcosa in quello che facciamo, e dell'egoismo, dove tutto ruota attorno a noi e ai nostri bisogni. Amare significa **andare oltre il nostro interesse** e dare senza pretendere, elargire quanto di pi^À prezioso abbiamo, noi stessi, senza pretesa alcuna, senza imposizioni o condizioni. Abituati come siamo a scambiare tutto per qualcosa d'altro ^À, una sfida impegnativa.

Imparare ad amare presuppone la volont^À di mettersi in gioco, di realizzare concretamente le belle parole con cui ci vantiamo, le idee che, con convinzione, diciamo di seguire, sebbene spesso questo sia solo in teoria. Amare comporta una **maturazione emotiva e mentale** che spesso non abbiamo ancora completato, richiede impegno e concentrazione, richiede di venir posto come una priorit^À assoluta nella nostra vita. Non possiamo imparare ad amare se ci dedichiamo a questo solo nel tempo libero o nella pausa pranzo!

Per via della nostra educazione che ci insegna a non amare ma a pretendere, a voler essere amati, a porre condizioni, ad avere bisogno degli altri per le cose pi^À banali, a non divenire mai realmente liberi ed indipendenti, l'impresa di imparare ad amare appare senza dubbio difficile, ma una cosa ^À certa: **imparare ad amare ^À la sola via per salvare la nostra vita ed il nostro mondo.**

Come detto, quindi, ^À qualcosa che possiamo imparare solo attraverso la pratica, l'impegno, l'esperienza diretta. Quello che posso fare io ^À dare spunti per riflettere, mostrare idee e principi per divenire pi^À consapevoli, evidenziare i possibili tranelli in questa strada, suggerire modi per migliorare e fare pratica con maggior successo, portare la mia esperienza e le mie riflessioni per un confronto. Qui di seguito troverai alcune idee su cinque capisaldi della capacit^À di amare:

la comprensione, l'interesse sincero, il rispetto, il perdono e la condivisione. Spero possano essere come una luce utile in questo percorso, perch^À **imparare ad amare ^À un viaggio che dura tutta la vita.**

Per imparare ad amare dobbiamo, prima di tutto, imparare a comprendere gli altri.

Non saremo mai capaci di amare nessuno se non saremo in grado prima di comprenderlo. La comprensione, poi, ^À essa stessa un atto d'amore, la consapevolezza che tutti, in fondo, siamo uguali tra noi.

L'amore necessita di comprensione: per le scelte che vengono fatte, per i propri e altrui stati d'animo, per le paure, per i sogni, per le emozioni e per i pensieri. Comprendere ^À molto di pi^À che capire: significa andare oltre la superficie e **capire cosa vuol dire essere l'altro.** Non basta pensarlo, dobbiamo cercare di metterci realmente nei panni altr^À.

Amare vuol dire superare il nostro interesse egoistico per comprendere come gli altri vedono il mondo, per capirne le regole e accettare le scelte e il loro modo di vivere. Non possiamo amare una persona senza averla accettata per quello che ^À e non possiamo riuscire in questo senza averla prima compresa.

Imparare ad amare... Amore e comprensione...

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11552>

Anche l'empatia gioca un ruolo importantissimo per aiutarci a comprendere realmente chi ci sta vicino perché ci permette di **sintonizzarci sull'emozione** non detta, su quello che anima la mente degli altri prima che possano comunicarcelo. Essere empatici significa saper comprendere gli altri percependone le emozioni ed i pensieri. L'empatia richiede attenzione verso gli altri per notare anche quei segnali quasi impercettibili che ci comunicano spesso più di molte parole.

Comprendere significa anche ricordare che nessuno, compresi noi, è perfetto e che tutti possono avere bisogno del nostro aiuto e del nostro supporto. Comprendere significa anche **smettere di giudicare** e non dare peso a chi ha ragione o chi ha torto, ma entrare in contatto reale con le persone e non con l'immagine che ne abbiamo fatta.

Senza comprensione l'amore è impossibile perché non possiamo amare un'etichetta o un pregiudizio: non comprendendo gli altri, non sforzandoci di conoscerli realmente, rimaniamo fermi sulle nostre impressioni, sui preconcetti che abbiamo nei loro confronti e finiamo per classificare le persone con un titolo, un carattere o un aggettivo fisico.

Voglio proporti un paio di esercizi per divenire consapevole e allenare la tua capacità di comprensione:

- Prima di esprimere qualsiasi giudizio cerca di scoprire **cosa interessa realmente agli altri**, a cosa tengono, cosa li spinge ad agire o parlare in un certo modo. Non accontentarti della prima impressione o delle prime giustificazioni, ma cerca di andare più a fondo possibile per comprendere realmente cosa motiva le persone ad agire in un certo modo.
- Individua un aspetto di qualcuno che di solito ti infastidisce e non accetti. Concentrati su di esso e **comincia ad osservarlo** quando si presenta sforzandoti di lasciar correre invece di reagire. Comincia anche a comprenderne le motivazioni, i perché di quel comportamento o tratto a te tanto fastidioso. Cerca di osservare i lati positivi e scopri perché altri non ne sono infastiditi. **Comprendere è la chiave per accettare.**

Comprendere veramente non significa porsi nei panni degli altri per poter criticare meglio, ma imparare a riconoscere che quei panni hanno un **senso e un valore** e che se anche noi agiremmo o penseremmo in modo differente, le scelte degli altri, le loro debolezze **sono degne di rispetto**. Comprendiamo quando cominciamo a pensare: **A'ora capisco cosa prova e mi rendo conto che è lecito**.

Chi comprende non giudica, ma sostiene e incoraggia.

À