

IL NUTRIENTE

L'AMORE:
amare ed essere amabili

Scrivere d'amore, e per giunta suggerirlo come nutrimento, ci fa sentire un po' ovvii, banali e tutto sommato scontati. E' come affermare che respirare fa bene ed è necessario.

Lo sanno tutti! Però è anche vero che non tutti sanno respirare correttamente o conoscono gli effetti profondi e complessi che una respirazione condotta in un certo modo può produrre.

E' forse così anche per l'amore.

Tutti i trattati di psicologia hanno ampiamente dimostrato che questo nutrimento è fondamentale ancor prima della nascita.

Certamente tutti desideriamo essere amati, senza distinzione; se tutti ci amassero ne saremmo ben lieti. Però noi non sempre sentiamo di amare tutti incondizionatamente.

Quanto all'essere amabili, ci soccorre il detto "chi non mi ama non mi merita".

Solo che se si vuole che l'amore diventi un nutrimento e possa a buon titolo entrare nella nostra dieta, bisognerà cercare di riflettere meglio sull'amare e sull'essere amabili.

Amare non è sempre facile: richiede applicazione e disciplina, come l'arte più raffinata. Amare l'altro significa accettarlo come è e non come vorremmo che fosse; significa saperlo ascoltare e vedere con una grande apertura interiore, senza pregiudizi e preclusioni; significa aiutarlo a sviluppare le sue doti, ma non ignorare i suoi difetti; significa porsi come obiettivo il bene dell'altro facendo in tal modo di questo nutrimento uno straordinario corroborante per lo spirito.

Veniamo ora all'essere **amabili**: troppo spesso noi ci permettiamo, con le persone che ci sono più care, ci permettiamo trascuratezze e atteggiamenti sgradevoli con la scusa "di essere in famiglia" o dando per scontato che l'amore, una volta dato, non è indispensabile saperlo conservare.

Noi dobbiamo invece alimentare negli altri, e soprattutto nei nostri cari, il desiderio e il piacere di amarci.