

Ti è mai successo di dare tutto a qualcuno, fino a svuotarti, per poi sentirti dire che sei stata/o "ingombrante"?

Hai passato anni ad anticipare i bisogni degli altri, a sostituirti a loro per evitargli un dolore, a fare da pilastro affinché il soffitto non cadesse sulla testa di chi ami. Lo hai fatto per amore, certo. Ma se siamo onesti con noi stessi, dobbiamo ammettere che lo abbiamo fatto anche con la speranza silenziosa di essere finalmente visti. Di ricevere quel riconoscimento che curasse, finalmente, il nostro senso di invisibilità.

E invece, ecco il paradosso crudele. Non solo non arriva il "grazie" che meritavi, ma vieni accusata/o di essere stata/o troppo centrale, invadente o addirittura egoista. È una lezione brutale, che lascia un senso di profanazione profonda. Ti senti messa/o al muro da chi hai protetto con ogni tua fibra.

Perché accade? **La trappola della sostituzione.**

Quando ci sostituiamo agli altri nelle loro fatiche, togliamo loro la possibilità di crescere. Il nostro "troppo amore" diventa per loro una gabbia che impedisce il movimento, e per noi un furto di energia vitale che ci lascia prosciugati. Ci dimentichiamo che la vera centralità non è occupare il posto degli altri, ma abitare il proprio. Se io occupo il tuo spazio per "salvarti", tu non potrai mai imparare a stare in piedi. E, per assurdo, finirai per odiare la mia mano tesa perché ti ricorda la tua fragilità.

Il Peso del Silenzio vs Il Rumore del Sacrificio

Molte volte l'urlo del sacrificio è un urlo disperato per essere amati. Ma la vita ci insegna che la forma più alta di cura è, spesso, il fare un passo indietro. Non per abbandono, ma per rispetto del cammino altrui e per la salvaguardia della propria luce.

L'ESERCIZIO DI SOVRANITÀ: ALLENARE IL "NO"

Se sei abituata/o a dire sempre sì, la tua libertà oggi è un muscolo atrofizzato. Per ricominciare a sentire dove finisci tu e dove iniziano gli altri, ti propongo un piccolo esercizio di "esposizione graduale". Serve a creare un confine dove prima c'era un'autostrada.

La prossima volta che qualcuno ti chiede qualcosa per abitudine, dandoti già per scontata/o, non rispondere d'istinto. Fermati. Fai un respiro profondo e prova a dire: *"Vorrei tanto poterti accontentare, ma purtroppo oggi non me la sento / ho un forte mal di testa / sono troppo stanca/o"* etc..

Questa piccola "bugia bianca" non serve a ingannare l'altro, ma a proteggere te. È un salvagente emotivo che ti serve a rendere sopportabile la disabitudine a dire di no, creando uno spazio di sicurezza in cui iniziare a esercitare i tuoi confini. Meno protezione per gli altri significa più responsabilità per loro e più dignità e presenza per te.

Ricorda: **Less is More. Meno è meglio.**