

# Come affrontare ombre e aspettative nelle relazioni?

di [redazione b-hop](#)

16 Giugno 2021

in [E-volver](#)



[Condividi su Facebook](#)[Condividi su Twitter](#)

di Daniela Campana\* – **Un avvenimento** improvviso e impreveduto, **una parola detta o un'azione** compiuta da qualcuno con cui siamo in relazione (sentimentale, amicale o familiare), **possono suscitare in noi emozioni, pensieri e reazioni che ci procurano forte malessere.**

Ci sentiamo bloccati, non scorgiamo più con chiarezza la strada da seguire. La via che stavamo percorrendo forse non ci porta dove vorremmo arrivare o, se pure continua ad essere quella giusta, è piena di ostacoli. Non vogliamo tornare indietro e non riusciamo ad andare avanti, avvertiamo una sensazione di impotenza e la sgradevole percezione di essere prigionieri di noi stessi..

*La paura, la rabbia, il senso di costrizione, di oppressione, di solitudine sono grandi alleati nel farci comprendere il bisogno di rinnovarci, di rinascere.*

**Morte e rinascita, inizio e fine**, accompagnano la vita in ogni momento. Nasce il giorno e muore la notte, finisce l'inverno e arriva la primavera, finisce l'infanzia e arriva l'adolescenza...

C'è bisogno di morire perché la vita abbia senso, **c'è bisogno di tagliare, di sfoltire, di continuare a spogliarci da ciò che toglie energia e vigore, di creare quel vuoto interiore nel quale accogliere il nuovo** che darà il via al cambiamento.

Ecco perché, durante lo svolgimento di tutta la nostra vita, attraversiamo momenti in cui ci scopriamo a vivere il trauma di una nuova nascita!

Ci ritroviamo, incatenati, **all'interno di una caverna** – il riferimento è al mito della caverna di Platone – **in cui scambiamo le ombre, proiettate sulla parete, per realtà** e abbiamo bisogno di soggiornare il tempo necessario per **riconoscerle e accettarle**.

**Le ombre rappresentano le nostre illusioni.** Un esempio? Continuiamo a illuderci aspettando che dall'esterno, da certe persone in particolare, ci debbano arrivare apprezzamento e sostegno, pur sapendo nel profondo che quelle persone non ne sono capaci. Passiamo così dall'aspettativa alla delusione, dalla frustrazione alla rabbia. Il corpo si tende, l'energia si blocca.

**Nella caverna metaforica** si compie una rivoluzione, una conversione. Dopo esserci crogiolati in tutte le nostre emozioni negative, lottato con le ombre, dopo essere morti a una parte di noi condizionata da vecchi dogmi, credenze e dipendenze, avvertiamo che **le catene che ci bloccano improvvisamente si spezzano**.

Finalmente può avvenire il passaggio!

Percorrendo la risalita che ci conduce dall'interno della caverna alla luce attraverso un percorso travagliato, **elaboreremo quelle illusioni** che ancora ci trasciniamo dietro, riuscendo, finalmente, **ad accettare l'altro per come è, ritirando le aspettative su come dovrebbe essere**.

Il rapporto, allora, potrà continuare su una base di maggiore consapevolezza, potremo **modificare il nostro modo di viverlo o anche decidere di interromperlo**.

**Possiamo cambiare qualcosa di noi ma non dell'altro**, dialogare con maggiore sincerità, esprimere ciò che sentiamo o tacere quando le parole non servono. Il cambiamento ha origine unicamente da un'esigenza personale, da quella parte interiore, profonda e vera che, quando contattata, riesce a farci da guida. Lascieremo così lungo il percorso quelle delusioni e recriminazioni che ci trattengono nel nostro piccolo ego, incatenati come prigionieri in fondo alla caverna. Torneremo verso quella luce che appartiene ad ognuno di noi e che sola

da chiarezza, direzione e senso alla vita e attraverso la quale avviene la **trasformazione**.

Attraverso la nostra trasformazione interiore libereremo dalle aspettative noi stessi e gli altri, consapevoli di poterci dare quelle attenzioni, cura, apprezzamento, lealtà, sostegno che tanto abbiamo atteso dall'esterno.

Ci allontaneremo da chi ostacola il nostro bisogno di cambiamento e di crescita per avvicinare **persone con le quali sentirci in risonanza**, condividere esperienze e arricchirle, sostenendoci vicendevolmente nei nostri desideri e progetti personali e, allo stesso tempo, abbracciando un progetto comune, uno scopo condiviso, una medesima visione della realtà.

**Celebriamo e concentriamoci sul nostro presente, ricordiamoci che stiamo vivendo.**

Bisogna essere presenti a noi stessi e alla vita che viviamo, guardare il mondo come se lo vedessimo per la prima volta, resuscitare la continua meraviglia di esistere, vivere ogni attimo come se fosse l'ultimo o come se fosse il primo.

*“Le persone trovano difficoltà a lasciare andare la propria sofferenza. A causa della paura dell'ignoto, preferiscono la familiarità del dolore”*

Thich Nhat Hanh

\* *Daniela Campana* è consulente familiare e formatrice