

## L'amore sempre, non solo a San Valentino

Di Sofia dal Zovo e Tatiana Mora

*Nella ricorrenza della festa degli innamorati una riflessione sul nostro rapporto con l'amore*



*Il bisogno principale di ogni essere umano è essere amato.*

Parole pronunciate qualche anno fa dalla mia formatrice di mindfulness che mi hanno cambiato la vita. Sembra una banalità ma provate a rileggere piano piano la frase che ho scritto come inizio di questo articolo.

Rileggetela a bassa voce e poi cercate di farla risuonare dentro di voi. Non vi pare sensazionale nella sua semplicità?

Spesso come esseri umani pensiamo e ripensiamo a quelli che sono i nostri bisogni, i bisogni dell'altro, troppo spesso identificandoli con beni materiali, regali, concretezza. Riempiamo i nostri vuoti con le cose.

Ma provate oggi, alla luce di questa frase, ad uscire per strada, ad andare a fare la spesa e a guardare le persone che si muovono attorno a voi; tutte con un unico principale bisogno, *essere amate*. E come possiamo allora noi, nel nostro piccolo, contribuire a questo bisogno, come possiamo *amarle*?

Possiamo scegliere di essere gentili con le nostre parole, con i nostri modi, con i nostri silenzi, con le nostre azioni.

E' più facile di quanto pensiamo. Ed è una vera rivoluzione.

Venerdì è San Valentino, festa dell'amore.

Cogliamo l'occasione di questa ricorrenza e dedichiamoci questa settimana proprio ad avere un nuovo sguardo sull'altro, ricordandoci di cosa ha bisogno.

Tatiana Mora

[tatiana@flyhighmontessori.it](mailto:tatiana@flyhighmontessori.it)

Sofia dal Zovo

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