

NON IMPONETE LE VOSTRE ASPETTATIVE ALLE PERSONE

L'attenzione reciproca è una parte molto importante in una relazione; che sia uomo e donna, genitore e figlio, non importa. La maggior parte dei litigi si basa su incomprensioni.

Siamo fissati su noi stessi, sulla nostra vita e spesso non ci accorgiamo di chi ci sta vicino. È difficile per noi ricordare cosa piace a una persona, cosa ama, gradualmente **perdiamo completamente il desiderio di accontentarla**. Nelle relazioni, sempre più spesso ci sono solo frecce sotto forma di reclami, rimproveri e risentimenti.

Risentimento, gelosia, irritazione – questa è una forma di espressione del nostro egoismo, che mette sotto pressione la libertà di un'altra persona. Non appena mi chiedo perché questa persona abbia dimenticato che tipo di fiori mi piacciono o che abbiamo deciso di incontrare, ricordo subito la frase: **«non imponete le vostre aspettative alle persone»**. Non bisogna proiettare le proprie speranze e i sogni su altre persone.

Sì, può davvero essere spiacevole e doloroso per me dalla disattenzione di qualcuno, ma **sono stata io a scegliere** di comunicare con lui in questo periodo della mia vita. E se qualcosa non mi piace, **posso sempre cambiare il mio destino**.

Se non mi apprezzano e non mi notano, quindi, o **sto facendo** qualcosa di sbagliato, oppure **ho scelto** la persona sbagliata. Non vedo altre opzioni.

E anche se ora non riesco in qualche modo a cambiare la situazione, devo di nuovo **girare il dito nella mia direzione** e, accettando l'atteggiamento della persona nei miei confronti, ricordare **la sua libertà**. Ma non devo **nemmeno** dimenticare **la mia**.

L'importante è tenere sotto controllo le emozioni, avere ragione dal punto di vista morale, e la situazione migliorerà nel tempo.

*Luglio 2023
Psicologo Strygina A.A.*