Spiritualità Semplice

# Capire le relazioni

## Una mappa per orientarti

### 1 Quando un rapporto fa male

Guardare a ciò che accade ci aiuta a distinguere come veniamo trattati da ciò che speriamo o temiamo. Capire che cosa ci tiene ancora legati può aiutarci a decidere come muoverci.

### 2 Capire e porre un limite

Possiamo cercare di capire chi ci ha ferito e opporci a ciò che ci fa male. A volte il limite consiste nel dire con chiarezza che cosa ci ferisce, altre volte nel prendere le distanze.

### 3 La libertà dei figli adulti

Quando i figli crescono cambia il nostro modo di prenderci cura di loro. Possiamo voler loro bene anche quando prendono una strada diversa da quella che avevamo immaginato.

**Nei rapporti impariamo a voler bene**

### 4 Il valore dell'amicizia

All'inizio può bastare il piacere di stare insieme. Col tempo può starci a cuore anche ciò che l'altra persona vive quando la sua esperienza ci riguarda poco.

### 5 Karma e conseguenze

Ciò che facciamo ha conseguenze che si intrecciano con le esperienze degli altri. Questo può accadere anche fra persone che si conoscono appena.

### 6 L'affinità tra persone

L'affinità è una vicinanza nel modo di sentire e comprendere. Può esserci anche tra amici o familiari. Un'attrazione intensa, da sola, dice poco sulla natura del legame.

**Possiamo comprendere l'altro e scegliere come rispondere.**

Anche quando abbiamo bisogno di porre un limite.

Esplora i tre percorsi nella pagina Relazioni.

spiritualitasemplice.com