

PENSIERI E RIFLESSIONI

LA REALTA'



Cos'è la realtà se non l'insieme dei nostri pensieri, certezze, aspettative, paure, che fin dai primi anni della nostra vita prende forma, inconsapevolmente, nella nostra mente. Pian piano la progettiamo, e mattoncino dopo mattoncino la costruiamo, utilizziamo gli elementi e gli strumenti che ci hanno dato.

Inizialmente la famiglia, la scuola e la società ci accompagnano in questa nostra opera che spesso proprio nostra non è. E' permeata dai consigli altrui, con le loro preferenze e convinzioni. E su quelle basi proseguiamo la nostra costruzione. La

sua sede è nella nostra mente ma per questo non significa che sia inconsistente: per noi è solida e reale, e purtroppo, è anche resistente. Ci aggrappiamo a quell'unica idea di realtà che per noi è vita e verità. La rendiamo imm modificabile, ma quando non realizziamo una nostra aspettativa, un desiderio o un sogno, ci demoralizziamo e ci spezziamo. Non accettiamo questa non nostra realtà, siamo impreparati, non abbiamo valutato altri progetti, non la vogliamo e la rifiutiamo, e così la depressione ci affligge. E' In quel momento che stiamo assaporando la vera realtà: non tutto ci è dato nella vita, non tutto è come vogliamo e la nostra realtà non è poi così reale come la crediamo.

Riprogettiamo la nostra vita, riscriviamola ed impariamo a modificarla ed adeguarla man mano che percorriamo la nostra vera strada; aggrapparsi ad un'unica idea di "realtà" e renderla imm modificabile ci assicura una sofferenza certa. Non permettiamo che una disillusione ci rovini la vita e ci affligga. Abbiamo solo questa vita, guardiamola con occhi nuovi e impariamo a cogliere ciò che è a nostra disposizione.

Una vita vissuta senza sperimentare le emozioni è una vita vissuta a metà. Ma erroneamente pensiamo che affidarci ai sensi, alle emozioni, alla sensibilità, ecc, fa di noi delle persone deboli, e questo ci spinge a tenere tutto sotto controllo, ad erigere uno, scudo antiemozioni, questo ci fa sentire forti, combattivi, sicuri di noi, indistruttibili. Errore. E' impossibile avere il controllo completo della nostra vita così come il controllo delle nostre emozioni e prima o poi ci troveremo ad affrontarle; se questo dovesse succedere improvvisamente, quando noi ormai ci saremo disabituati e vedremo il nostro scudo protettivo sgretolarsi davanti ai nostri occhi, saremo in preda ad un panico totale. Il terrore di "perdere il controllo" e di essere sballottati fra le onde emozionali ci atterrisce.

Non dobbiamo temere di esprimere e vivere le nostre emozioni; evitarle, sopprimerle, annullarle, ignorarle sono sintomi di una paura; la paura di lasciarsi andare, figlia a sua volta di un'altra paura sepolta, spesso ad insaputa, nel subconscio.

A che serve girarci intorno, se sono emozioni dolorose, affrontiamole, se sono emozioni generate dal nostro cuore viviamole, se sono emozioni della nostra mente esprimiamole. Viviamola pienamente questa nostra vita; ci vuole più coraggio e forza nel viverle le emozioni piuttosto che ignorarle. **Франческо Артоси**