

## RESILIENZA

Cosa significa questa parola?

Il termine resilienza deriva dal verbo latino *resilire*, ovvero rimbalzare, saltare indietro, e viene usato in diversi campi. In ecologia e biologia è la qualità di una materia vivente di autoripararsi dopo un danno, o quella di un sistema ecologico di ritornare al suo stato iniziale, dopo essere stato modificato da qualche fattore che lo ha scombinato. In ingegneria la resilienza è la capacità di un materiale di resistere agli urti assorbendone l'energia attraverso una deformazione elastica, energia che poi restituisce tornando alle condizioni originali (banalmente, si può pensare al tappeto elastico). In psicologia, la resilienza è la capacità di un individuo di fronteggiare le avversità o gli eventi traumatici, senza perdersi d'animo. La persona resiliente reagisce riorganizzando la propria vita in modo positivo, attivandosi per ricostruirsi e, cosa estremamente importante, mantenendo la capacità di restare aperto alla vita e alle opportunità belle che può offrire, perché "il bello deve ancora venire". Resilienza non è uguale a resistenza. Riprendiamo l'immagine del tappeto elastico: se il tappeto fosse rigido invece che elastico, e opponesse resistenza all'urto, il risultato potrebbe essere la distruzione; perché se l'urto che riceve fosse oltre la sua possibilità di resistere, si romperebbe, si bucherebbe e andrebbe in mille pezzi. L'elasticità del tappeto gli dà la capacità, nel senso pieno del termine, di contenere, di prendere in sé l'urto, l'evento - anche deformandosi temporaneamente a questo scopo - per non farsi distruggere. E dopo aver assorbito l'urto restituisce la stessa energia. Quell'energia negativa - l'urto - si traduce in un'energia positiva, uno slancio verso l'alto. *<Tutto concorre al bene di coloro che amano Dio>* (Rm 8, 28) che non significa assolutamente che Dio ci manda le prove e le disgrazie così ci rende forti, ma che anche nelle avversità coloro che vivono con lo stile di Dio - l'amore - hanno una forza capace di ribaltare l'esito degli eventi, traendo da un male un bene insperato. La resilienza è questa. Noi però reagiamo alle difficoltà in base a come le leggiamo e a come leggiamo la nostra capacità di farvi fronte. C'è un termine ormai diventato parte della lingua italiana che è stress. Che cos'è lo stress? Il termine stress letteralmente significa "fatica, sforzo". Lo stress è il nostro modo di reagire, di rispondere, ai compiti che la scuola della vita quotidianamente ci dà. Lo stress è lo sforzo che occorre per fare questi compiti che possono essere di natura emotiva, cognitiva o sociale. Può essere dunque una fatica emotiva, oppure della nostra mente, della nostra capacità di ragionare per arrivare ad una conoscenza; oppure sociale, relazionale. Questo termine ha assunto una connotazione totalmente negativa ma in realtà una forza, per quanta fatica ci costringa a fare per reagire, non sempre è da considerarsi negativa. Dipende. Da che punto guardi il mondo tutto dipende. Molti bimbi vanno all'asilo volentieri, senza alcuna fatica, anzi. Ma il bimbo che non ha nessuna voglia di andare all'asilo e di relazionarsi con gli altri bimbi, con le maestre, di mettersi a confronto con un ambiente diverso dalla propria casa, considererà uno stress negativo doverci andare. Indubbiamente è una fatica. Come ogni sollecitazione; ancor più se la riteniamo una forzatura rispetto al nostro modo di essere. In realtà per il bambino è una fatica necessaria che lo spingerà ad acquisire autonomia, sicurezza, indipendenza, competenze pratiche ed emozionali. Lo stress infatti può essere, come lo definì il medico austriaco Hans Selye, *eustress* o *distress*. *Eu* e *dis* sono dei prefissi che danno una connotazione positiva (*eu*) o negativa (*dis*) ad un fattore - lo stress - che di per sé sarebbe neutro. La fatica, lo sforzo sono una componente necessaria della vita che richiede, per sua natura, una continua trasformazione, un continuo adattamento, perché ciò che è vivo, cambia. Cambia, tutto cambia; ed è quindi una ricerca di equilibrio che

impone un incessante movimento. Cosa rende lo sforzo, lo stress, eustress o distress; positivo o negativo? Il giudizio. La nostra valutazione cognitiva. Come leggiamo gli stimoli che ci arrivano dalla vita quotidiana e come leggiamo la nostra capacità di rispondere a quegli stimoli – cioè quanto ci sentiamo respons-abili – abili a rispondere, questo determina che lo sforzo che siamo chiamati a compiere sia percepito come eustress, quindi una fatica positiva, che costruisce, o come distress, uno sforzo dannoso che distrugge. Il punto nodale sta nella nostra valutazione cognitiva, cioè l'interpretazione che noi diamo ad un evento usando la nostra capacità di ragionare su quella determinata situazione; ragionamento che si aggancia alla banca dati che abbiamo, alle nostre esperienze, al nostro vissuto. Attraverso tutto questo processo noi arriviamo ad una conoscenza. Ci facciamo un'idea della realtà. E si capisce immediatamente che quella realtà che arrivo a conoscere in base ai dati che ho non sarà mai una realtà oggettiva ma sarà sempre una realtà soggettiva. Non "le cose stanno così", ma "le cose per me stanno così". Questa è una differenza non di poco che difficilmente teniamo presente. È difficile guidare a Milano città? Dipende. A chi lo chiedi? Se lo chiedi a me che ho il senso di orientamento pari a quello di una cozza e che ho il terrore di guidare nel traffico intenso, ti risponderò che, non solo è difficile ma è un incubo. Se lo chiedi ad Anto o a Mauro che si sentono perfettamente in grado di farlo, ti daranno una risposta diversa. Eppure la realtà oggettiva è la stessa: il traffico di Milano. Ma la mia valutazione cognitiva è differente dalla loro, perché io ho dati differenti e quei dati passano attraverso filtri differenti. Quindi per quanto possiamo sforzarci di essere neutrali e liberi da condizionamenti nel valutare la realtà oggettiva che ci circonda, di fatto però facciamo sempre i conti con la nostra realtà soggettiva. Scriveva Epittèto, un filosofo greco: "La gente non è disturbata dalle cose in sé, ma dall'opinione che ha di esse". Il fatto è che le nostre azioni, le nostre scelte sono sempre il risultato della nostra valutazione cognitiva che si dimentica che forse stiamo reagendo in base ad un'interpretazione dei fatti. Una valutazione inadeguata produrrà azioni e risposte inadeguate, anche fisicamente, perché ormai lo sappiamo che c'è uno stretto legame tra i pensieri/emozioni e il corpo. Se leggiamo un evento in modo negativo metteremo in atto meccanismi di fuga per evitare il problema, ma se, viceversa, la lettura è positiva allora metteremo in atto meccanismi tesi a cogliere quella che vediamo come un'opportunità. Tutto questo spesso senza rendercene conto. Se abbiamo timore, magari inconsciamente, che partecipare alla preghiera del mercoledì possa smuovere le acque che dentro di noi stiamo cercando di tenere ferme, probabilmente, "inspiegabilmente", ogni mercoledì sera ci verrà il mal di pancia, o succederà sempre un imprevisto che, guarda caso, ci impedirà di esserci, salvandoci di fatto da quel confronto con noi stessi che vogliamo a tutti i costi evitare. Magari arriveremo a dare la colpa di questi impedimenti al povero diavolo. Tutto dipende da come interpretiamo le cose. Ogni evento può essere letto come la solita sfortuna o come un'inattesa opportunità. Questi mesi appena trascorsi ne sono un chiaro esempio. Ovviamente nessuno può leggere quello che è accaduto come una fortuna, ci mancherebbe anche che si chiamasse "fortuna" la sofferenza e la morte di tante persone. Ma trovandoci dentro una situazione è importante, oltre al fatto in sé, come reagiamo, cosa ne traiamo. Possiamo essere un tappeto elastico che si deforma per accogliere l'urto ma poi rilancia verso l'alto, oppure una lastra di marmo che si infrange in mille pezzi e viene distrutta. Oppure possiamo lasciarci seppellire dagli eventi. Accennavo ai meccanismi di fuga che mettiamo in atto quando leggiamo in modo negativo gli eventi, eventi che vengono filtrati dai nostri schemi mentali attraverso i quali vediamo il mondo in una determinata maniera. Per questo, istintivamente, cerchiamo continue conferme, ciechi e sordi a tutto quello che vuole mostrarci altre strutture, altre possibilità. Una delle priorità

che la nostra mente persegue è salvaguardare l'ego, l'autostima, e per ottenere questo scopo il nostro cervello ha imparato a distorcere la realtà. "Non sono io che ho sbagliato, è stata colpa di qualcun altro, di qualcos'altro". L'autostima è salva ma a scapito della mia crescita, cognitiva ed emotiva. Se io invece avessi il coraggio di guardare con onestà i miei errori, potrei imparare tanto, fare meglio, e allora sì che la mia autostima ne guadagnerebbe davvero. Se io avessi il coraggio di ammettere che ho sbagliato senza sentirmi per questo "sbagliata", darei a me stessa il diritto di compiere errori e di non essere perfetta, come di fatto è. Oppure "Non sono io che ho scelto, ma ho dovuto, non ho potuto". In questo modo mi scarico dalla responsabilità ma sto indebolendo il mio senso del controllo che sto delegando a qualcun altro o a qualcos'altro. Ricordiamoci che siamo stati creati signori del Creato. Avere stima e rispetto di sé stessi è importante. Credere nelle nostre capacità, che possiamo farcela è fondamentale, perché ciò che consideriamo impossibile non riusciamo a realizzarlo. *<Se avete fede quanto un granello di senape, potrete dire a questo monte: "Passa da qui a là", e passerà; e niente vi sarà impossibile>*. Mt 17, 20. Lo sport ci dimostra che se eliminiamo dalla mente la categoria dell'impossibile, si registrano successi. Per tanti anni i migliori atleti avevano cercato di battere un record nella corsa, fallendo tutti. Alla fine nessuno ci credeva più. Ma un certo Roger Bannister era convinto di farcela e la convinzione si tradusse nella ricerca di un allenamento diverso e nel 1954 ottenne il record. Ma la cosa incredibile fu che subito dopo molti altri atleti riuscirono ad eguagliare lo stesso record. Bannister, convinto di avere il controllo sulla situazione si era attivato con più determinazione abbattendo la barriera dell'impossibile e questo aveva aperto la porta ad un impegno rinnovato. Crederci è il primo passo ma il resto non avviene per magia. La convinzione di potercela fare aziona un circolo virtuoso perché crediamo che, almeno in parte, il raggiungimento dell'obiettivo dipenda da noi. La religione soffoca questo slancio positivo ogni volta che ci insegna che tutto dipende da Dio e dalla sua volontà alla quale noi possiamo solo adeguarci. Dov'è il luogo del controllo, dentro o fuori di noi? È dato a noi, abbiamo libero arbitrio, o non abbiamo nessuna possibilità di decidere e di condurre gli eventi? Se è dentro allora crediamo che molto dipenda da noi, dal nostro impegno, partendo da quello che ci è stato dato in dono. Se è fuori, allora crediamo che nulla dipenda da noi ma che tutto dobbiamo attendere o temere, perché qualcun altro decide per noi, in bene o in male. Dio, la fortuna, il destino. "Sii tu il cambiamento che vuoi vedere nel mondo" Ghandi. Chi sente dentro di sé il luogo del controllo è attivo, creativo, ottimista, pieno di speranza e di slancio e si comporterà di conseguenza, realizzando molto. Come Gesù, come Maria, come i Santi. Chi ha fuori da sé il luogo del controllo è passivo e rassegnato, sottomesso agli eventi e a chi eserciterà (facilmente) il suo potere su di lui. Nell'opinione pubblica il successo è legato al talento come capacità innata, avuta in dono. Ma il dono da solo non basta, va trafficato, fatto fruttare, moltiplicare. Ce lo ricorda Gesù con la parabola dei talenti (Mt 25, 14.30). Lo sa qualsiasi sportivo, qualsiasi artista, che il talento senza la disciplina, la fatica, il costante impegno, non basta. Il resiliente è colui che attribuisce la possibilità del proprio successo non solo al talento ma al proprio impegno. Non basta avere una bella voce se non impari ad usarla; la voce è una materia grezza che va lavorata. Il cristiano dovrebbe essere il resiliente per eccellenza, perché sa che il Padre lo ha colmato di talenti, di doni, ma sa anche che lo chiama a viverli e farli fruttare, imitandolo nell'impegno dell'amore; sostenuto in questo impegno dal suo Amore, nella quiete e nella tempesta. Amare è un impegno. Gesù ha preso questo impegno perché lo sentiva come l'unica via per realizzare sé stesso e non è stata una passeggiata di salute; ha faticato. Gesù credeva in Dio e anche in sé stesso; non supplicava il Padre perché gli

concedesse le grazie ma prendeva, attingeva la grazia del Padre a piene mani, direttamente dal suo cuore e agiva. Giovanni 16, 15: *<Tutte le cose che ha il Padre, sono mie>*. Gesù aveva autorità e dove era in lui il luogo del controllo? Certamente dentro: sapeva di avere avuto tutto in dono ma si è rimboccato le maniche perché quella ricchezza aumentasse sempre di più, condividendola. Gesù non sperava e pregava che il Padre suo agisse, ma agiva in prima persona, spinto e supportato dallo Spirito che li univa. Credeva nelle sue possibilità di uomo fatto a immagine e somiglianza del Padre. *<Non ti ho detto che se credi vedrai la gloria di Dio?>* Giovanni 11, 40. Ed è stato un fantastico tappeto elastico. Ha accolto l'urto morale e fisico di quanto ha vissuto. Non ha risposto con la durezza del cuore, con la violenza, ma con la debolezza dell'amore. Ha lasciato che si deformasse la sua struttura umana, apparentemente troppo piccola per contenere l'amore di Dio. Apparentemente troppo fragile per sopportare tanta violenza, tanta cattiveria, riuscendo a non farsi trasformare dall'odio. Invece è stato Gesù a trasformare l'odio in amore, e tutta l'energia del male che lo ha colpito è stata restituita al mondo trasformata in energia di bene. L'arco quanto più si deforma quando viene tirato indietro, tanto più lontano scaglia la freccia. E l'uomo Gesù ha lanciato la sua vita e la nostra nell'eternità. Un tappeto elastico messo a confronto con una lastra di marmo appare debole, eppure con la sua capacità di resilienza, è molto più forte. 2 Corinzi 12, 10: *<Quando sono debole, allora sono forte>*. Questo però non ci deve far dimenticare che non tutto dipende da noi. Esiste la sindrome di John Henry, cioè non avere cognizione dei propri reali limiti e andare inesorabilmente incontro al fallimento attribuendone la colpa unicamente alle proprie incapacità e finendo poi con l'identificarsi totalmente con il fallimento: io sono un fallito. No. Io ho fallito ma non sono un fallito. L'elasticità contro la rigidità. Io posso avere un'autostima abnorme, una fiducia in me stessa spropositata, ma se mi mettessi in testa di andare in palestra e sollevare 300kg significherebbe che il mio luogo del controllo è totalmente squilibrato. Certa di poterli sollevare mi verrebbe l'ernia e poi per tutta la vita, demolita dalla sconfitta, starei seduta sul divano, convinta di essere un'incapace tanto quanto prima lo ero stata di essere imbattibile. Luca 14, 28.31: *<Chi di voi, volendo costruire una torre, non si siede prima a calcolarne la spesa, se ha i mezzi per portarla a compimento? Per evitare che, se getta le fondamenta e non può finire il lavoro, tutti coloro che vedono comincino a deriderlo, dicendo: Costui ha iniziato a costruire, ma non è stato capace di finire il lavoro. Oppure quale re, partendo in guerra contro un altro re, non siede prima a esaminare se può affrontare con diecimila uomini chi gli viene incontro con ventimila?>*. Avere il senso del controllo dentro di sé in modo equilibrato è fondamentale perché non siamo stati creati per essere soggetti passivi e sottomessi, come il cliché religioso prevede. Danneggia anche la nostra salute. Esperimenti condotti su dei topi hanno dimostrato che se in una situazione di distress conserviamo però una possibilità di azione, di decisione, di controllo, i danni fisici che ne derivano sono minori che se non si avesse alcun controllo. Privare le persone di ogni possibilità decisionale, anche se ci sembra di fare del bene, non è una scelta corretta, sotto nessun punto di vista, né di crescita cognitiva, emotiva e nemmeno dal punto di vista fisico. Non è giusto nei confronti dei bambini, dei giovani, perché li si priva della possibilità di sperimentare la frustrazione e di imparare a farvi fronte. Non è giusto nei confronti degli anziani perché li si priva della dignità di essere padroni della propria vita. È stato condotto uno studio in una casa di riposo. Ad una parte degli anziani ospiti veniva permesso di prendere delle decisioni: il menù, le attività ricreative, ad esempio. Un'altra parte non aveva nessun potere decisionale, nessun controllo. I medici che li avevano in cura non sapevano chi di loro avesse libertà di scelta e chi no, ma le loro valutazioni cliniche hanno evidenziato che

quelli a cui veniva permesso di scegliere avevano condizioni di salute molto migliori rispetto agli altri. Esiste anche un'impotenza appresa. Se si sperimenta in modo continuativo la privazione del controllo si azzera il senso di autoefficacia e in situazione di difficoltà o di disagio non si farà nulla per reagire. La rigidità è un sintomo di scarsa percezione del controllo perché quando si sente di avere uno scarso controllo interno si reagisce cercando di avere un rigido controllo sulla realtà intorno. Le persone che si sentono meno in balia degli eventi sono più flessibili perché possono sopportare una dose maggiore di incertezza. Io se non ho pianificato tutto, nero su bianco, non mi muovo. Mia figlia mette lo zaino sulle spalle e va dall'altra parte del mondo. Quando il senso del controllo è debole si tende a cercare alibi per scaricarsi dalle responsabilità. Si tende a cercare un'autorità da cui dipendere e si fa dipendere il proprio benessere anche dalle cose. Se non è il mio letto non dormo; a tavola sempre lo stesso posto se no casca il mondo. Sempre lo stesso percorso, sempre gli stessi rituali quotidiani, la famosa routine, che se qualcosa cambia siamo disorientati. Esiste anche la tendenza a idealizzare attribuendo a qualcuno o a qualcosa capacità di onnipotenza. Anche questo è un modo per delocalizzare il controllo e scaricarsi dalla responsabilità di dover scegliere, agire e impegnarsi con costanza per raggiungere l'obiettivo. I maghi costruiscono la loro fortuna economica su questa difficoltà. La gran parte della pubblicità dei prodotti fa leva sull'utopia di poter ottenere tutto, subito e senza fatica. Invece una certa dose di frustrazione è salutare per poter crescere ed uscire dal principio del piacere che caratterizza la prima infanzia, cioè voler vedere realizzati i nostri desideri istantaneamente e senza fatica. Il bimbo piange, strilla e fa i capricci perché non è ancora in grado di capire e accettare che sia possibile rimandare la soddisfazione del desiderio. Gradualmente si dovrebbe passare dal principio di desiderio al principio di realtà e quindi comprendere che raggiungere gli obiettivi desiderati non avviene per magia ma ci vuole volontà, impegno e costanza. Se si rimane nel principio del desiderio sarà inevitabile che piccoli contrattempi e banali delusioni creino profonde ferite. Occorre abituarsi ad accettare come normale e inevitabile di non poter controllare tutto, di sbagliare. Occorre imparare a considerare normale un po' di fatica, di disagio, di contrattempi, di delusione. La delusione produce depressione cinismo, aggressività. Dovremmo imparare a ristrutturare cognitivamente le situazioni difficili, cioè a modificare il nostro sguardo su quell'evento, perché dare un senso alla sofferenza ci aiuta a superarla. Certo non è semplice, quando ti si spacca il cuore, scorgere la luce che entra dalla ferita mentre sei accecato dal dolore. Non è mai facile vedere un'opportunità in una crisi o imparare la lezione da un fallimento. Oltretutto la società in cui viviamo impone di essere sempre vincenti; ma se impariamo ad imparare dalle sconfitte, dagli errori, a trarre il meglio anche dagli eventi negativi, questo ci aiuterà a diventare sempre più resilienti, sempre più capaci di rinnovare la nostra vita restando nella speranza e nella gioia, capaci di essere artefici di quel cambiamento che sembrava irrealizzabile. La speranza è fondamentale ma è anche la cosa più difficile a volte, perché la consapevolezza che le cose negative non siano eterne, ma che avranno una fine, non è innata nel cervello umano. La capacità di sperare però, cioè la certezza che prima o poi ciò che è negativo passerà, è strettamente connessa all'evoluzione umana, perché ogni miglioramento, ogni scoperta positiva è stata possibile grazie alla speranza. Se vogliamo crescere dobbiamo sperare. Ap 2, 10: *<Non temere ciò che stai per soffrire: ecco, il diavolo sta per gettare alcuni di voi in carcere, per mettervi alla prova e avrete una tribolazione per dieci giorni>*. Nella tradizione biblica il numero 'dieci' indica una durata limitata. Ma per continuare a sperare contro ogni speranza ci vuole forza. Paul Erlich scoprì la cura contro la sifilide dopo aver fallito 606 volte. Un proverbio arabo dice: "Non

arrenderti. Rischieresti di farlo un'ora prima del miracolo". A essere resilienti si impara; a sperare si impara, a cambiare lo sguardo si impara. Fino a dieci anni fa si riteneva che il cervello contenesse tutti i neuroni dalla nascita e che nessuno stimolo ambientale potesse cambiare questo stato di cose. Ora invece si è compreso che il cervello si adatta continuamente alle sollecitazioni e alle esperienze, creando nuovi neuroni e nuovi collegamenti, per tutta la vita. Se ci sforziamo di cambiare la nostra valutazione distorta del mondo e della realtà, anche il nostro cervello, col tempo, si modificherà. Un primo passo è quello di prendere consapevolezza di come sia fatto il nostro sistema di convinzioni, quale schema seguiamo, a quale struttura mentale siamo vincolati. *<Vigila sui tuoi pensieri: la tua vita dipende da come pensi>* (Pr 4, 23). Ciascuno ha la propria griglia mentale. I pensieri non sono semplici reazioni agli eventi ma li cambiano. Supponiamo di incontrare per strada una persona che conosciamo; la salutiamo ma questa ci ignora. La nostra reazione a questo fatto oggettivo dipenderà dalla nostra valutazione, da come leggiamo l'evento. Possiamo pensare che ci abbia volutamente ignorato. Di solito questo è il pensiero di chi ha scarsa autostima e ha sempre bisogno di conferme dall'esterno, di sentirsi apprezzato. Se questa è la lettura del fatto, la risposta sarà rabbia, risentimento, frustrazione. La reazione conseguente sarà di distacco da quella persona, di chiusura nei suoi confronti. Ma se sapessimo che quella persona sta vivendo un momento doloroso della sua vita, che è in grave difficoltà, la nostra reazione sarebbe molto diversa, di solidarietà, di vicinanza. Ecco che un pensiero può cambiare gli eventi. Molto diversa sarebbe anche la ricaduta fisica dell'emozione provata. Questo cosa ci insegna? Che c'è sempre tanto che non sappiamo e che le risposte istintive sono importanti in caso di pericolo, quando la nostra sopravvivenza dipende dalla velocità della risposta. In questo caso l'attività di ragionamento della corteccia cerebrale può essere scavalcata dall'amigdala che - in caso di urgenza, appunto - regola tutta la sequenza di reazioni. La resilienza non riguarda le reazioni automatiche nelle quali la nostra griglia mentale tenta sempre di ingabbiarci, ma la possibilità di costruire le nostre azioni in modo libero ed efficace, sano. Occorre sempre mettere in discussione la nostra valutazione e guardare le cose da altri punti di vista, svincolandoci dal nostro schema emotivo e mentale che vorrebbe sempre farci fare lo stesso percorso: io sono la vittima, nessuno mi vuole, nessuno mi apprezza. Chiaro che se tu sei la vittima non potrai mai essere l'artefice della tua vita. È la paralisi del rassegnato. Ma Gesù ci ha mostrato che, anche vittime - perché a volte (non sempre) lo si è - si può avere il controllo. La pratica della meditazione può essere di grande aiuto perché ci fa lavorare sull'attenzione. Siccome noi consideriamo il frutto della nostra mente come realtà oggettive, la meditazione ci insegna a distanziarci dal pensiero e osservarlo, senza giudicare e senza lasciarci agganciare dall'emozione che ne scaturisce, attendendo il tempo sufficiente perché quel pensiero scorra via. Noi siamo vittime delle nostre proliferazioni mentali, cioè di quegli schemi di pensiero che generano una routine negativa. Parto da quel punto che mi aggancia non so dove, e poi mi sposto lì e da lì a là, e seguiamo sempre lo stesso itinerario emozionale che prende origine sempre dagli stessi stimoli che è importante imparare a riconoscere. Ciascuno risponde a un input diverso. Se noi ci lasciamo sempre agganciare senza prenderne le distanze faremo sempre gli stessi giri vorticosi di emozioni negative e di conseguenti reazioni. La meditazione ci aiuta a guardare quei pensieri senza entrare nel loro turbinio. Vi è mai capitato di avere le formiche in casa? Cosa fate per liberarvene? Io ho imparato a non toccarle, non le spavento, perché altrimenti cominciano a correre ovunque. Piuttosto sto ferma e le osservo e risalgo piano piano al punto di origine della carovana, mi basta chiudere l'accesso e non devo lottare contro 800mila formiche che così restano fuori. Imparare ad

osservare senza reagire. L'obiettivo della meditazione non è impedire alla mente di vagare ma stare a guardare dove va – cioè comprendere qual è il punto di accesso e a quali spinte emozionali reagisco - e poi riportarla al respiro, cioè imparare a dominare le reazioni senza lasciarsi agganciare dagli stimoli. Una, dieci, mille volte. È un'educazione. Se governi i pensieri governi le reazioni; se governi le reazioni governi te stesso e la tua vita. Troppo spesso siamo ostaggi del nostro umore e giudichiamo se le cose andranno bene o male dal fatto che ci sentiamo tristi o allegri; nervosi o calmi, dimenticando che l'umore può essere condizionato dagli input esterni che ci martellano ogni giorno, in gran parte attraverso i mezzi di comunicazione. Può essere influenzato anche dalla biochimica del nostro corpo, dall'eccesso o dalla mancanza di alcuni elementi. L'angoscia non è sempre un presentimento. Le emozioni non solo un fatto psico-spirituale ma fisico. Se io dovessi decidere di muovermi in base all'effetto emotivo che hanno su di me i viaggi, non mi muoverei mai di casa, perché ho sempre la paura che succeda qualcosa e se avessi dato retta a queste sensazioni, considerandole come realtà, mi sarei persa molte belle cose. Quello su cui ciascuno dovrebbe concentrarsi è restare aperto alla speranza, impegnandosi a fare del proprio meglio, senza paura di fallire il compito. Concedendosi la possibilità di sbagliare, perché la paura di non riuscire a far bene le cose ci fa chiudere in difesa dentro quei pochi schemi di gioco sicuro che conosciamo. E così rinunciamo a tutte le potenziali opportunità che un nuovo modo di pensare potrebbe regalarci. Ci riduciamo sempre ai soliti ragionamenti, ci accontentiamo delle solite soluzioni, e perdiamo la creatività di chi guarda oltre. Quello che conta, il vero successo, è l'impegno che ci mettiamo. La nostra autostima non deve essere legata ai successi o ai fallimenti. Se l'unica prospettiva possibile è che tutto sia sempre come lo vorremmo, si diventa incapaci di rialzarsi quando si cade, perché si cade. Il piacere di farcela è più stabile e profondo che vincere. Il prof Scardovelli, psicoterapeuta e molto altro, afferma che la matrice di molte nevrosi, depressioni, è la pigrizia. Cedere alla pigrizia ci evita la fatica di essere signori della nostra vita, di essere i leader di noi stessi, ma ci fa cadere nell'insoddisfazione e ci fa perdere l'autostima, perché se non ci impegniamo non ci realizziamo. La costanza nelle attività che scegliamo di fare è importante. Preso un impegno lo si porta avanti. Se ci si lascia guidare solo dallo stimolo del piacere e non si mette in gioco l'impegno, le cose che scegliamo di fare possono diventare giocattoli che si scartano e si abbandonano subito dopo per cercarne altri più divertenti. Sai che c'è? Lo faccio tra cinque minuti; passati cinque minuti rimando di altri dieci, e diventano quindici e poi finisce che non lo faccio più e il risultato finale è che percepisco la mia efficacia pari a zero: non realizzo niente; non sono nessuno. Dovremmo imparare dagli alberi. Gli alberi si adattano alle intemperie, sviluppando forti radici, continuando a crescere con rami flessibili e facendo il possibile e l'impossibile per portare frutto. Per realizzare la propria vita. Gli alberi sanno che l'inverno non è infinito, arriverà sicuramente la primavera e usano quel tempo di sospensione, di apparente morte, per riposare, per rigenerarsi e tornare a riempire i propri rami di verdi foglie e fiorire come mai prima. Che ogni stagione della nostra vita sia vissuta nella pienezza. "Impara a scrivere le tue ferite sulla sabbia e a incidere le tue gioie nella pietra" (Lao Tzu). Buona fioritura!

Enza