



Nicoletta Cocco

Illimitatezza e insicurezza: paradossalmente, in questi due aspetti apparentemente contrapposti si può riassumere il nostro disagio che si dibatte tra sconfinata autorealizzazione e incertezza del proprio destino. Nessuna epoca come la nostra è stata tanto preoccupata del benessere e della felicità degli individui. Tuttavia noi siamo più ansiosi e il mondo ci appare malsicuro, privo di solidità e di coerenza.

Lo sviluppo della tecnologia che sposta giorno dopo giorno i limiti e sposta le frontiere del possibile, la minaccia dei rischi globali (distruzione dell'ambiente, incubi nucleari, epidemie virali, terrorismo) scompaginano il paesaggio abituale delle nostre vite e ci sprofondano sempre più nell'incertezza.

Incertezza che si accompagna alla crisi dello stato sociale e all'indebolimento delle istituzioni, sempre meno capaci di garantire protezione e sicurezza.

Stiamo vivendo una crisi economica nazionale e mondiale, di notevoli proporzioni, che ci ha lasciati sgomenti perché inattesa.

Dopo una lunga fase di aspettative crescenti, in cui avevamo l'idea che ci fossero tanti punti di non ritorno, convinti che i nostri figli sarebbero stati meglio di noi, credendo che ciò che avevamo acquisito potesse essere un trampolino per andare oltre, la realtà, mai come ora, ci appare chiara e amara.

Parlo di noi che abitiamo nella parte ricca del mondo, noi che temiamo di tornare indietro a povertà economiche, a orrori e violenze che credevamo eliminate una volta per tutte dalla storia dell'uomo. Noi, lacerati tra un'inebriante libertà di scelta e una terrificante incertezza circa il nostro destino, cominciamo a pretendere l'impossibile. A vivere dentro l'illusione di un mondo anestetizzato. Ma una libertà senza rischi è un'illusione.

Come rispondere allora all'angoscia che inevitabilmente i cambiamenti ci pongono? *Facendo spazio*, liberando la mente.

La nostra mente è perennemente affollata, i nostri pensieri saltano continuamente qua e là, spesso senza un filo conduttore, senza logica. Nella nostra cultura occidentale la strategia è distrarsi, spostare

l'attenzione, non pensare.

Attraverso la mente e il pensiero, il cervello permette all'anima di manifestarsi.

Sono certa che ogni pensiero ostile e dannoso incida sulla nostra fisionomia: tutto ciò che pensiamo è immediatamente tracciato sul nostro volto. I volti di ciascuno di noi sono ricoperti di segni, di rughe, spesso provocati da pensieri di odio, di ira, di cupidigia, di vendetta.

Certo, il pensiero positivo rappresenta la chiave per scardinare gli schemi mentali negativi, che sono tra le cause di molte malattie e della nostra infelicità in generale.

È solo prendendo coscienza dei nostri pensieri che possiamo riprogrammare la mente, il corpo e la salute, gli eventi della vita.