



Io Non Ho Paura delle Mie Paure

Massimo



Una porzione del Pelmo con i suoi vapori d'alba

Tutti noi vorremmo essere sempre ok al 100%... attivi, simpatici, interessanti, pieni di cose da fare, di energia... di vita! Fantascienza! Perché - chi più chi meno, sembra naturale - ogni tanto qualcosa si inceppa e la fragilità psicologica, le stanchezze del giorno, gli inevitabili insuccessi, le incertezze di sapere cosa si vuole e cosa non si vuole, le paranoie del perché a volte non si riesce più a capire, tutto prende il sopravvento e ci fa tremare come foglie al vento... su tutte la solitudine acquisisce una forza che ci rinchiude e ci porta via!

A volte queste paure montano come un gelido vento del nord e ci attanagliano bloccandoci nel più spontaneo dei movimenti, così ci rintaniamo nel nostro nido come animali feriti, in attesa che la bufera emotiva sia passata. Se capita a tutti di avere questi momenti "da dimenticare", altre volte invece la crisi permane, a poco a poco ci annebbia la vista e il grigiore diventa il colore dominante del mondo intorno a noi.

Ma come si fa a uscire da certe spirali di tristezza? Me lo sono chiesto un'infinità di volte nel tempo. E pure ora - che sono molto forte, soddisfatto e sereno - se ci ripenso, dopo tanti anni, un brivido ancora mi scorre sulla schiena come per un incubo che ancora non si è ripresentato alla porta dei miei sonni.

Forse il pensiero migliore che una persona possa avere è che la vita è una, a volte nemmeno una intera, una sola è l'occasione per esserci, una sola è la responsabilità della nostra felicità! E - soprattutto - uno solo è il momento per vivere il presente... ora!

Così il pensiero positivo cambia le persone e le modifica in meglio! Chi invece vuole farsi ancora del male - lo faccia pure - è libero di farlo, è una scelta sua, e ci riuscirà!

