

STRESS, L'ANIMA IMPRIGIONATA

di Flavio Gandini

Viviamo in un'epoca ricca di stimoli che spesso ci allontanano dalla vera essenza. Ci si ritrova assopiti, quasi narcotizzati, in preda a un turbinio di informazioni che lasciano l'Anima disorientata. L'Anima intesa come Coscienza, luogo incorporeo all'interno dell'uomo e centro di gravità che attrae e conserva emozioni, pensieri e ricordi. Soltanto l'unione con essa può renderci unici e con un'esistenza irripetibile.

L'uomo si osserva, si analizza, ma raramente raggiunge il vero equilibrio tra ciò che è, ciò che vorrebbe essere (o crede di voler essere) e ciò che la gente pensa di lui. Questa condizione genera uno stato d'incertezza e d'insoddisfazione che impedisce all'Anima di esprimersi liberamente, creativamente e di realizzare la sua identità. Si diventa, così, ancor più vittime della miriade di stimoli esterni che si alternano e si susseguono in un interminabile vortice, offrendoci una quotidianità confusa e non appagante.

Nascono, in questo modo, innumerevoli situazioni e condizioni di esistenza che provocano una reazione emotiva stressante. Lo stress dovrebbe rappresentare, se visto in chiave positiva e utilitaristica, una risorsa soggettiva della persona a un periodo che richiede un intenso dispendio di energie. Uno sforzo per portare a compimento un'impresa importante che in breve tempo lascia il posto a un equilibrato allentarsi della tensione.

In realtà lo stress è diventato un *modus vivendi*, una disastrosa abitudine alla quale siamo assuefatti e dalla quale sembra impossibile disintossicarsi. E disintossicarsi è la parola chiave. . . Infatti un continuo stato di tensione intossica il corpo e inquina l'Anima.

Invece di sprecare la vita rincorrendo sterili stimoli consumistici, che ci allontanano dalla nostra identità e dal nostro fecondo potenziale, dobbiamo svegliarci, divenire consapevoli della nostra condizione e superare i condizionamenti dell'illusoria realtà.

È fondamentale liberarsi del proprio "personaggio", un ruolo che imprigiona e dirige la vita su binari preordinati che spesso non conducono dove l'Anima vorrebbe dirigersi.

Se ci rendessimo veramente conto della caducità della nostra esistenza, attraverso una nuova concezione del tempo e della morte, troveremmo il coraggio per affrontare con rinnovato spirito le sfide della vita. Siamo ricchi di risorse, di forze e di amore e la vita è troppo breve per sprecarla con inutili recriminazioni. . .

È un diritto e un dovere dell'uomo ridestare la sua Coscienza animica e spirituale per fare luce sui propositi dell'Anima e realizzare, così, in maniera creativa una vita unica, gioiosa e che sia di supporto all'evoluzione di tutta l'umanità.

Si tratta di intraprendere un cammino, forse un lungo cammino, alla ricerca del proprio Sé.

Simbolicamente è un viaggio interiore, ma in realtà è un ricco interscambio con tutto quanto ci sta attorno. Si viaggia alla ricerca dell'universo che abbiamo dentro, per scoprire, poi, che non c'è confine tra il sé e l'immenso che ci circonda. Si parte per conoscersi meglio e si impara a conoscere anche gli altri. Si cerca il proprio destino e si intravede anche il percorso dell'umanità. Si tenta di individuare i lati oscuri che sono di ostacolo alla propria realizzazione e si trova anche il potenziale positivo da sfruttare. Insomma, è un viaggio affascinante che non si esaurisce, e non deve esaurirsi, dentro di noi, ma che comporta anche cambiamenti nella vita "fuori" da noi.

Siamo fatti di corpo e di spirito e il viaggio è un viaggio per lo spirito e per il corpo. Siamo Anime nate a questa vita fisica, fa parte di noi lavorare su entrambi i fronti.

Per guardarsi dentro serve, prima, spogliarsi di molti ornamenti inutili. Orpelli che altri ci hanno messo addosso o che ci siamo scelti per nasconderci alla nostra stessa vista o a quella degli altri o, ancora, per conformarci alle regole dei più.

Seguire le indicazioni e le aspettative altrui nel costruire la nostra personalità è come recitare una parte aspettando che la farsa, in cui abbiamo trasformato l'esistenza, riscuota successo.

Bisogna liberarsi del personaggio che ci siamo costruiti e lasciare venire fuori la vera essenza che ci anima. E poi, imparare ad ascoltare e comprendere quest'Anima dal linguaggio spesso oscuro e simbolico, ma estremamente interessante e rivelatore.

In pratica dobbiamo trasformarci da semplici attori in autori della trama della nostra vita e solamente dopo divenire gli autentici interpreti della nostra parte.

La libertà è, in definitiva, l'obiettivo ultimo di questo cammino. Essa dovrebbe essere un diritto di tutti, ma non sempre è facile da raggiungere. Richiede l'acquisizione di alcuni elementi che ne precedono la conquista: consapevolezza e conoscenza, due doti che vanno assimilate poco alla volta.

Si tratta di ricostruire quell'immenso mosaico che rappresenta noi stessi, la nostra identità, la nostra anima, per sostituire l'immagine che gli altri hanno coniato per noi procurandoci un apparire invece di un essere.