



ANDIAMO OLTRE MA NON AD OLTRANZA. UNO SPAZIO PER TE

Descrizione

A cura della dr.ssa Rosaria Giagu, psicologa e psiconcologa

In questo anno complicato e imprevedibile siamo arrivati al post ferragosto, con una parvenza di normalità che ci ha permesso di ri-prendere i nostri ritmi, le nostre abitudini e le nostre attività. L'abitudine è figlia della consuetudine e spesso detta leggi e norme che definiscono quello che noi leggiamo come la normalità. La cosa può apparire noiosa, a tratti insapore, ma è la parvenza e l'illusione di una sicurezza su cui spesso investiamo gran parte delle nostre vite; tuttavia può accadere che le norme, nonostante abbiano indubbiamente una funzione sociale importante, ci allontanino dalla nostra più profonda natura e forzandoci a stare in relazioni o situazioni che non vanno nella direzione del nostro benessere e della nostra felicità.

La nostra storica esperienza pandemica ci ha dato la possibilità di rompere schemi e condizioni a cui tanti di noi hanno ri-conosciuto di non appartenere; ci ha chiesto di mantenere distanze e allontanarci dai nostri affetti più cari; a tanti italiani ha chiesto un sacrificio immenso fatto di addii senza possibilità di contatto. Ai bambini e agli adolescenti ha chiesto di rinunciare ai propri spazi in un momento di crescita nel quale questi spazi diventano importanti e fanno la differenza tra loro e gli altri. Ai nonni ha chiesto di separarsi da quella parte di famiglia fatta di nipotanza che riempie il loro cuore di gioia.

Ma a tutti ha lasciato un grande insegnamento fatto di piccoli gesti, di cose semplici in cui si può vivere e non sopravvivere come paradossalmente facevamo prima del CoVid, di momenti di solidarietà e vicinanza che nonostante la distanza ci hanno fatto sentire uniti e sostenuti con la forza della condivisione.

Alle norme si può sostituire la responsabilità, la possibilità di essere più consapevoli di quello che per ognuno di noi è veramente importante, l'opportunità di crescere ed evolverci facendo un salto di qualità dove non abbiamo più bisogno di lottare contro quello che non ci sta più bene; possiamo semplicemente attraversare quegli ostacoli che frenano la nostra evoluzione come singoli individui e contemporaneamente dunque come intera umanità. L'unione fa la forza e soprattutto fa la differenza: la condivisione dei valori che onorano la vita in tutte le sue forme è possibile solo se

affiniamo quella sensibilità che vibra dentro ognuno di noi e che solo la potenza dell’amore può guidare per andare oltre.

Proviamo dunque a cambiare qualcosa, iniziamo anche solo da un piccolo gesto d’amore tutti i giorni verso noi stessi e verso gli altri, con la costanza e la volontà di dare inizio a un movimento di vita diverso, fatto di profondo rispetto e gentilezza per tutto ciò che fa parte di questo meraviglioso mondo.

Ci sorprenderemo nel vedere che non sarà più necessario combattere e resistere se impariamo a lasciar andare le cose che per noi non vanno più bene; allora non avremo più bisogno della “normalità” per sentirci sicuri perché saremo sostenuti dall’autenticità della nostra vera magica natura ri-contattata da cui noi tutti proveniamo.

Rosaria Giagu, psicologa e psiconcologa

L'agone 2024