

NOSTALGIA DI FUTURO

Un'ansia che accende la vita

L'interesse per il funzionamento della "mente" mi appassiona da sempre, forse perché sollecita la ragazza che sono stata, quella parte piccola, curiosa e ribelle che anima ancora le esperienze della mia vita.

È una parte viva, a volte scontrosa, ma sempre desiderosa di imparare.

Si impara dal passato, è un maestro instancabile. Chi non elabora il proprio passato non può immaginare futuri possibili e perde la connessione con la parte piccola che è stato. Ecco perché è importante capire e accogliere la propria storia.

Restare intrappolati in ciò che è accaduto mette in contatto con un'ansia che blocca e paralizza il desiderio.

È opinione condivisa che l'ansia sia un sintomo fastidioso, del quale occorre liberarsene, il prima possibile. Un'ansia antica, che riporta sempre a un passato irrisolto. A volte non si ha neppure la consapevolezza di ripetere schemi mentali di risposta appresi all'interno dei rapporti fondamentali della propria vita.

Sì, perché è proprio dentro i legami significativi, che impariamo cos'è l'amore, il rispetto, l'appartenenza, la protezione, l'accudimento. Ma, impariamo anche cos'è il disamore, l'esclusione, l'inadeguatezza, l'impotenza, ecc.

L'ansia, quella "distruttiva", si situa all'interno di queste ultime categorie.

C'è, al contrario, un'ansia vitale, una spinta a cavalcare i desideri, i sogni, che accende il nostro volere.

Ed è proprio lì, in quello spazio, tra il me e il noi, dove nasce la creatività, la passione per i progetti da condividere, l'amore che permette di aprire finestre sul mondo, che fa sentire la vita come opportunità e trasforma l'irrequietezza, in ANSIA DI FUTURO.

Dr.ssa Antonella Motta