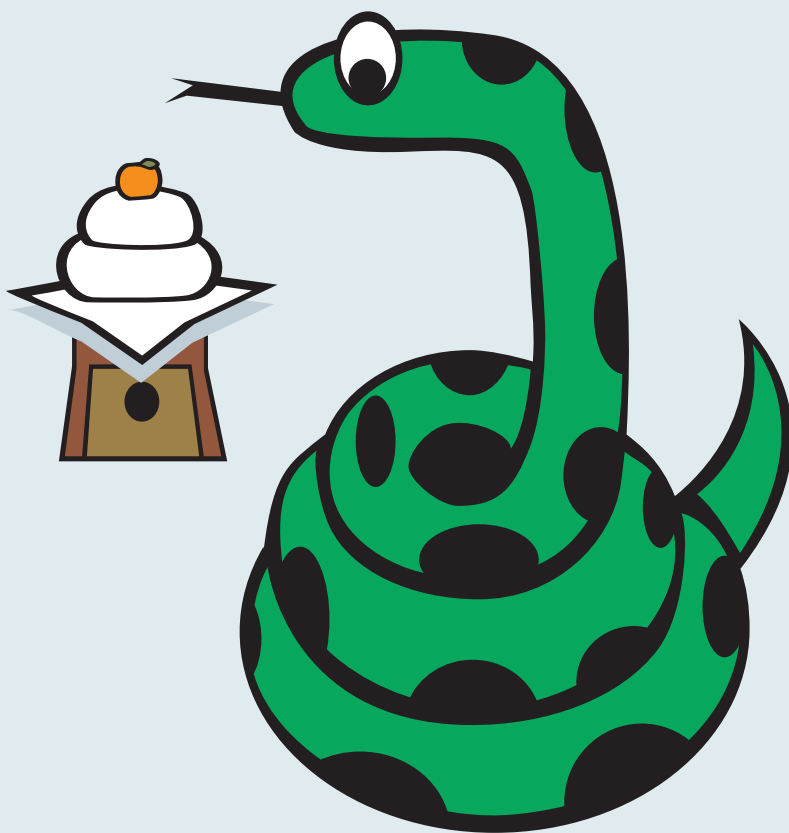




# Il coraggio di osare



Io ho paura. Spesso ho avuto paura. Ha il sapore del metallo sulla lingua, ricorda quello del sangue. Ho investito molto tempo della mia vita a riflettere sulla paura, sulla sua origine, sul suo effetto bloccante.

Il mio lavoro con le persone e i gruppi, mi ha mostrato quanto la paura abbia un effetto sulla nostra vita. La peggiore di tutte è la paura di avere paura, che si manifesta con pre-occupazione, pre-giudizio, pre-concetto. Attenti: la paura è però uno strumento di salvaguardia della nostra specie.

La nostra mente, riceve stimoli sensoriali e li trasforma in allarmi che in una frazione di secondo si trasformano in sostanze chimiche che ci preparano a combattere, fuggire oppure a bloccarci. Ma questa mente è un pessimo padrone. Ragiona in autonomia per associazione e per immagini e spesso prende cantonate andando a leggere alcune

cose con superficialità. Se cammino in un bosco e incontro una ramo sul terreno dall'insolita forma sinuoidale, la mia mente mi fa rilevare l'immagine di un serpente.

È il suo lavoro: portarci a fine corsa sani e salvi. Se noi non corriamo rischi lui non spreca energie e si assicura una vita più lunga. La nostra mente è egoista ed egocentrica. Smettiamo di considerarla così importante: è un organo come il cuore o il fegato e niente più. Quanti di noi hanno fatto scelte

che ritengono sbagliate a causa della paura? Quanti rimorsi e rimpianti sono appesi all'albero della nostra vita e ne rallentano una crescita florida e vigorosa? La paura non si elimina, ma si può coltivare il coraggio. È qualcosa a cui dobbiamo addestrarci e non basta la razionalità per renderci coraggiosi; occorre forse lavorare molto sulla propria consapevolezza del Qui ed Ora, cioè sull'imparare a vivere con grande intensità il presente senza proiettarci nemmeno di un minuti sul futuro.

Significa non uccidere il nostro presente affidandoci solamente alla nostra visione del passato. È l'incertezza su ciò che *potrebbe essere* che genera quello stato di alterazione favorito dalla paura e quindi cerchiamo nel passato, nostro o di altri a noi vicini, informazioni su come andare oltre. In questo modo perdiamo la connessione con l'unica cosa reale che incontriamo nel nostro cammino: l'istante in cui esistiamo.

Il coraggio quindi lo alleniamo giornalmente, con l'accettazione di piccole-grandi sfide quotidiane in cui andiamo a modificare i nostri comportamenti, sfidandoci nell'adottarne altri diversi e questo al bar, con gli amici, sul lavoro. Piccole e grandi sfide quotidiane che ci espongono all'incertezza andando a modificare il paradigma di ciò che per noi è tipico e consueto. Il coraggio non è altro che la quantità d'incertezza con la quale sono disposto a convivere. In questo modo faremo della nostra mente un ottimo servitore. ■

È proibito non fare le cose per te stesso, avere paura della vita e dei suoi compromessi, non vivere ogni giorno come se fosse il tuo ultimo respiro. È proibito sentire la mancanza di qualcuno senza gioire, dimenticare i suoi occhi e le sue risate solo perché le vostre strade hanno smesso di abbracciarsi. Dimenticare il passato e farlo scontare al presente.

**Pablo Neruda**