



Tutto cambia

«Assisto con grande turbamento al fatto che le cose cambiano continuamente: dagli amici al lavoro, dai figli alla salute. Perché ho così paura del cambiamento?».

Sergio - Catania

Una volta un giovane psicologo, incontrando una famosa psicoterapeuta, si sentì domandare da quest'ultima qual era, a suo avviso, l'istinto più profondo nella natura umana; il giovane psicologo le rispose senza pensarci troppo che era l'istinto di conservazione della specie,

l'istinto di sopravvivenza e da qui l'istinto sessuale. La famosa psicoterapeuta scosse la testa in segno di disaccordo e precisò che il più profondo istinto umano era invece l'attaccamento alle cose familiari, perché molto forte è nell'uomo la paura del nuovo, dell'ignoto e del non conosciuto.

La buona notizia è che studi recenti di neuroscienze dimostrano che la salute mentale si realizza più facilmente se continuamente siamo esposti a tre sollecitazioni essenziali, quali: la novità, l'arricchimento ambientale e



Domenico Salmaso

l'esercizio fisico. Per cui è utile ricercare cose nuove e anche noi chiediamoci se per caso non temiamo il cambiamento, perché

niente può avvenire senza trasformazione.

Se guardiamo alla condizione del nostro pianeta Terra, non possiamo non

costatare che essa è impregnata di cambiamento: dall'alternarsi delle stagioni al clima mutevole, dallo scorrimento della placca terrestre alla formazione continua di continenti sempre diversi; insomma cosa c'è di più caro o familiare alla natura dell'universo? Noi stessi, se villeggiamo in aperta campagna lontano dalle comodità della città, possiamo forse prendere un bagno caldo se la legna non si trasforma in calore? È forse possibile nutrirsi se il cibo non si trasforma una volta ingoiato, oppure se non cambia per essere assimilato dal nostro organismo? E che altro, tra tutte le cose utili, può realizzarsi senza cambiamento? Per cui, anche la trasformazione corporea negli anni, la trasformazione ambientale sul lavoro, la trasformazione della propria famiglia con i figli che crescono o i nonni che muoiono è necessaria.

E anche la propria trasformazione è uguale a tutte quelle trasformazioni poc'anzi citate e ugualmente necessaria alla natura dell'universo. Per concludere a supporto di quanto detto finora, potrei scomodare la fisica e citare la seconda legge della termodinamica quando dice: «Nulla si crea, nulla si distrugge ma tutto si trasforma», e invece mi piace ricordare Buddha quando ripeteva spesso ai suoi discepoli: «Il cambiamento è l'unica cosa certa della vita».

pasquale.ionata@alice.it
