
Brama o apprensione per i consueti propositi del 2014?

Autore: Emanuela Megli

Fonte: Città Nuova

Per alcuni il nuovo anno suscita il desiderio di cominciare con nuovo slancio, per altri genera inquietudine rispetto alle sfide e alle attese poste da sé stessi o dagli eventi esterni. Siamo vittime o fautori del nostro destino?

Sono finite le festività natalizie e alla ripresa del nuovo anno è possibile sentire un lieve senso di disorientamento di fronte ai numerosi nuovi propositi formulati: mettersi a dieta, iscriversi a uno sport, organizzare il tempo per una migliore qualità di vita, riordinare la casa e l'ufficio, dedicarsi a un nuovo lavoro. A questo si aggiunge l'oroscopo, che ci allerta sulle possibilità di trovare o lasciare l'amore, di prendere o perdere peso, di avere o non avere successo negli affari, rendendo gli astri, le stelle e i pianeti gli unici responsabili dell'andamento della nostra vita e condizionando il nostro modo di approcciarci all'inizio del nuovo anno.

Per alcuni il nuovo inizio coincide anche con grandi novità e cambiamenti e può agevolare o rendere più difficile la ripresa. Rimettere mano alla lista delle cose in attesa, a causa della diffusissima "rimandite", una malattia contagiosa che affligge buona parte del genere umano, non è una cosa semplicissima e talvolta può causare ansia da prestazione, distraendoci dalle cose più importanti, come l'atteggiamento mentale positivo con il quale sarà poi possibile perseguire gli obiettivi prioritari, evitando di entrare in crisi se qualcuno di questi dovesse essere disatteso.

Infatti quante volte la vita ci ha insegnato che per far nascere qualcosa di nuovo bisogna lasciar morire qualcosa di vecchio. Anche a costo di qualche dispiacere o di qualche distacco, il rinnovamento nasconde sempre qualcosa di bello che deve solo essere scoperto. «Le cose belle non chiedono attenzione – afferma Sean Penn nel film *I sogni di segreti di Walter Mitty* mentre osserva la natura dalla cima di una montagna innevata –, siamo noi che possiamo scoprirle con occhi attenti, perché esse sono sempre lì, per noi. Per poterle notare abbiamo bisogno di tempo, di spazio e dell'abbandono fiducioso verso la vita in ogni attimo.

Nel presente c'è la vera vita in cui si possono ritrovare senso e libertà, perché il passato non c'è più e il futuro lo costruisco vivendo bene ogni attimo che passa. Vivere il momento presente è l'unico modo per una vita senza rimpianti e un futuro felice, con l'unico impegno di poter fare il meglio di cui sono capace nel momento e nel luogo in cui vivo e con gli strumenti di cui dispongo. Con questo atteggiamento è possibile anche riprendere a leggere, ad aggiornare o a stilare la lista dei buoni propositi per il nuovo anno, liberi da tensioni e stress, da sentimenti di impotenza, dalla frustrazione di obiettivi mancati. In fondo, il modo migliore di vivere è avere la semplicità dei bambini, accanto alla maturità degli adulti, in modo da agire scegliendo e organizzando la propria vita a breve e lungo termine, pur con la consapevolezza che ogni imprevisto potrà essere l'occasione di riordinarla o

riprogrammarla, dando un senso nuovo a quanto ci accade per orientarci verso il progetto per il quale vogliamo spenderci.

Ogni giornata sarà ben spesa se aprendo gli occhi al mattino sarò capace di essere grato, di programmare con spirito di iniziativa le attività da svolgere, pronto ad accogliere gli inconvenienti e a cogliere il significato positivo dietro gli eventi, come un timoniere sulla propria barca, che naviga puntando sulla sua rotta e tiene dritto il timone su di essa anche quando il cambio dei venti lo costringe a variare la direzione, orientando le vele e sfruttando anche i venti più avversi.