

## IO E IL MIO MONDO

Quando parliamo di realtà ci riferiamo a qualcosa di concreto ed evidente di cui non può essere messa in dubbio l'esistenza e la fondatezza.

Secondo il filosofo Edmund Husserl, padre della Fenomenologia, *“Nella nostra vita quotidiana noi consideriamo il mondo in modo «ingenuo», lo consideriamo cioè esistente, ed esistente così come lo vediamo dalla nostra prospettiva soggettiva; e lo rendiamo oggetto della nostra attività emozionale, conoscitiva, pratica, per ciò che esso rappresenta per noi, per ciò che esso vale «immediatamente» per noi.”*

Come a dire che il nostro mondo è unico, soggettivo e non sovrapponibile a quello di nessun altro perché frutto della nostra personale percezione.

A noi piace invece pensare che la realtà sia oggettivamente così come la vediamo e la interpretiamo e sottintendere così che essa sia la stessa identica per tutti. Questo fraintendimento è spesso alla base dei molti malintesi che si creano quotidianamente nelle relazioni umane.

Ma come arriviamo a definire il nostro mondo reale?

Le informazioni arrivano, attraverso i sensi, al cervello e qui vengono elaborate, andando a costituire la struttura cognitiva dei nostri pensieri, ma poiché tale elaborazione risente dei contenuti già presenti nella nostra mente, essa è condizionata da quei programmi già creati in precedenza, cioè dalle nostre convinzioni e credenze di cui spesso non siamo neppure consapevoli. Ai pensieri si associa poi la componente emotiva dei nostri vissuti e da questo insieme deriva l'essenza delle esperienze che viviamo. Il nostro mondo quindi rispecchia le nostre convinzioni e non può che essere la rappresentazione esteriore di ciò che siamo dentro.

Cambiare questa rappresentazione, se non ci sentiamo soddisfatti di quello che si muove intorno a noi, è possibile soltanto operando un cambio di percezione, andando cioè ad agire sui processi automatici con cui la nostra mente interpreta i nostri vissuti.

Perseverare invece nell'attribuire ad altro, fuori di noi, la responsabilità dei nostri problemi o fallimenti continuerà a mantenerci nella visione ingannevole di un mondo preconstituito, da cui noi non abbiamo nessuna possibilità di affrancarci.

Entrare in contatto con noi stessi, divenire consapevoli di ciò che proiettiamo sullo schermo della nostra vita ci permette, al contrario, di selezionare le scelte e le azioni più giuste per influire sul nostro mondo interiore e manifestare coscientemente una nuova realtà.