

Cosa succede

**Marco Bernocchi**

**COSA SUCCEDA**

*Saggio*

BOOK  
**SPRINT**  
EDIZIONI

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2024  
**Marco Bernocchi**  
Tutti i diritti riservati

*Alla carissima Lucia,  
moglie, compagna e complice di vita.*

*A lei l'amore incondizionato per sempre,  
Marco.*

## **Prefazione**

Con questo scritto non si vuole convincere nessuno sulle considerazioni che vengono affrontate. Si vuole dare una visione su alcuni temi di vita quotidiana, che si sviluppano e si affrontano e che alcune volte sembra non abbiano soluzione. Non ci sono fondamenti scientifici e non è tratto da narrativa di famosi critti di filosofi e scienziati del passato. Si limita a dare una visione diversa degli accadimenti, quando si è coinvolti e immersi in un momento critico di vita quotidiana.

Analizza quanto leggerai con distacco e obiettività in modo da poter esprimere un giudizio obiettivo.

Ti auguro una buona lettura se lo crederai utile potrai farmi sapere il tuo punto di vista scrivendomi alla mia casella e-mail:

m3355385167@gmail.com

Sono certo che vi saranno critiche antagoniste che sarò ben lieto di valutare e considerare in un prossimo confronto.

## **Il controllo mentale**

La vita può riservare delle inaspettate sorprese con situazioni felici o al contrario molto angoscianti; è nelle nostre capacità affrontare la nuova realtà e cercare di migliorarla e in ultima prova ad accettarla facendocela piacere. Ogni scelta ha le sue conseguenze e crea una nuova condizione; cerca di stabilire quale sia il tuo traguardo per ottenere la sospirata felicità, riconoscila e fissa nella tua mente quell'obiettivo e gioisci nel raggiungerlo.

Ti trovi in corsia, senza veli, senza alcuna protezione. Sei in balia del destino. Forse l'infermiera o il medico di turno, oggi cambierà la tua vita, così come sei abituata a viverla. La tua mente si sente impotente, abbandonata al suo destino. Anche i tuoi cari sono in apprensione, si rendono conto che potrebbe cambiare la sorte e quel esile filo di speranza

potrebbe diventare sconforto e amarezza. La sensazione di impotenza dilaga e si diffonde. Si legge negli sguardi sgomenti per qualcosa che potrebbe accadere; quando ti trovi faccia a faccia con le ore più nere, i tuoi pensieri si confondono e inebriati da sostanze che il cervello stesso si crea, capisce che l'azione da intraprendere diventa confusa e la fantasia prende il sopravvento sulla razionalità. I pensieri si sommano e succedono senza un apparente significato, trovano terreno fertile perché bramosi di trovare una collocazione accettabile. Nulla è più come prima, non sappiamo dove vengano messe le esperienze. La logica e le spiegazioni non trovano più supporti e le vie per celebrarli appaiono a tratti illeggibili; sono percorsi già affrontati ma mai superati. Cosa sei e cosa sarai, si respira un'aria pesante, densa che a tratti soffoca la gola e l'animo togliendo il respiro. Ci vorrebbe un gran respiro di aria fresca con la visione più serena dei minuti che passano.

Accetta la situazione, trova il nuovo equilibrio. Vaglia con attenzione le circostanze, considera gli eventi, valuta le persone che ti circondano, osservali e tranquillizzati. Ci sei ancora, la situazione è sempre critica ma non



sei ancora pronto... la lotta si farà dura. I reparti vengono a succedersi, l'uno dopo l'altro. Medici e infermieri si alternano creando aspettativa di vita migliore; nei loro volti leggi però una certa impotenza. Non sanno nemmeno loro come saranno le prossime ore; non sanno se sarai ancora loro paziente; ma una cosa è certa il turno di lavoro avrà termine e con esso svanirà per un giorno la loro presenza, positiva o negativa che sia.

Tu sei sempre lì. Vedi solo davanti a te. Anche se la mente ti porta altrove dove la vista è a 360°. Il subconscio va alla grande. Si scatena in una sequenza di pensieri che riesce a drogare la mente con pensieri di ogni tipo. Sembra che non aspettava altro, poter vomitare pensieri e concetti che hai vissuto e che fanno parte del tuo essere. La fantasia diventa realtà: i tuoi pensieri riescono a farti partecipe di una vita reale esclusiva, particolare, fatta di sfumature e false verità alimentati da ansie e contrapposizioni che ne colorano e ne definiscono i contorni. Non sei più in grado di distinguere realtà da sogno, non percepisci differenze tra quanto vedi e quanto vivi. La natura del tuo essere si rivela per quello che sei e quello sei stato. I pensieri prendono forma e si

materializzano creando una nuova realtà intrisa di persone circostanze create dalla mente su esperienza inconscia. Analizzando i particolari di questi pensieri si possono scoprire aspetti insospettabili della propria personalità. Personaggi apparentemente insignificanti e lontani diventano protagonisti di fatti sostanziali che coinvolgono persone ai noi care di cui si vive con responsabilità l'evolversi della vita.

Lo sviluppo del pensiero, che non viene distinto dalla realtà, crea una falsa verità di difficile comprensione. In quel momento si può arrivare a credere che la realtà è quella falsa non quella reale. In particolare, ci sono dei dettagli che materializzano la visione sino al punto di poter pensare all'epilogo rivedendo passo dopo passo le situazioni e gli attori con il loro ruolo. Gli scenari sono a colori e rispecchiano l'attitudine personale alla tecnologia. Praticamente tutte le persone conosciute sono coinvolte, chi come gregario e chi come protagonista. Da quello che ho appreso tutte le vicende hanno una spiegazione che deriva dalle ansie e preoccupazioni nonché dalla impotenza nei confronti degli accadimenti. Il pensiero scorre veloce e non da spazi per pen-

sieri così detti normali. La vita appesa ad un filo si manifesta per quello che è: un passaggio veloce tra gli umani con questi corpi, oggi allo sfascio ieri così potenti. Ogni altra realtà diventa fuori posto, la finzione diviene funzionale e prevarica conducendoti per mano in una vera vita diversa. Non siamo pronti a questo cambiamento... la nostra piccola esistenza è fatta di piccole e importanti rapporti personali con le persone della nostra vita. Non conosciamo altre realtà, i cambiamenti ci spaventano e ci disorientano e si materializzano con le nostre ansie, create anch'esse per risolvere chissà quale ostacolo. La manipolazione del pensiero permette di indagare nel profondo e nelle pieghe della mente: permette di raccogliere e scovare i punti deboli e se si riesce aggirare gli ostacoli.

Basta un nulla per verificare la situazione, lo stress è lì che cova da tempo, appena ne ha la possibilità si manifesta con evidente azione d'ira. Arriva quando meno te l'aspetti e prende volume rompendo equilibrio di tranquillità e serenità.

Ecco che torna utile il controllo mentale. È un esercizio difficile perché la **collera** è un'emozione che riempie la mente e annerisce il

pensiero. Sembra impossibile tornare a governare; è paragonabile ad una piccola barca in balia del mare mosso e del vento. Le forze in campo sono palesemente avverse non sembra ci possa essere una via d'uscita. Penso che la **depressione** sia una situazione simile; pensieri negativi che prevalgono su tutto e confondono la realtà dipingendo a tinte fosche un presagio di sventura. Non sembra ci sia una soluzione; non vi sia scelta! la barca sembra debba affondare... il suicidio come ultima ratio per spegnere ogni ansia. Quanti si sono trovati di fronte a questa situazione dove sembrava non ci fosse più la terra sotto i piedi; reagire e fare per non subire. È pazzesca questa situazione... Non si deve assolutamente accettare la deriva e si deve ritornare a governare il pensiero.

Pensiero protagonista nella nostra vita quotidiana; appena possibile la mente prende a viaggiare e a costruire mattone su mattone un percorso che conduce a risultati inaspettati. Non c'è nulla di scontato, la volontà è un po' inerme di fronte alla enorme potenza del pensiero. Ognuno ne ha uno diverso, perché diversa è l'esperienza di vita; gli attori possono anche essere gli stessi ma molto diverse sono