

Gregg Braden, affrontare i cambiamenti con il cuore e con la mente

In Culture Nature Magazine



Il mondo, agli inizi del XXI secolo, sembra impazzito, sembra “andare alla rovescia”, come dicono in tanti. Questa convinzione è comune a molte persone, che si trovano in differenti angoli del pianeta. Il mondo “impazzito” lo si vede considerando diversi settori e situazioni. In primis, vediamo che il **clima, in varie zone, è soggetto a repentini cambiamenti e a condizioni estreme**: periodi di siccità sono seguiti da picchi di piogge torrenziali. Dati di fatto sono: l’aumento di alluvioni devastanti; l’aumento delle tempeste tropicali; l’aumento degli incendi boschivi; l’aumento dei livelli anidride carbonica nell’atmosfera. Anche **il settore economico e quello energetico sono soggetti a fluttuazioni** e a cambiamenti epocali, basti considerare le persone che hanno perso il lavoro, la casa e che non hanno cibo. In tante aree del globo il loro numero è sempre più in crescita. Sul piano energetico assistiamo a un costante aumento del prezzo del petrolio e con esso all’aumento dei prezzi dei cibi di cui ci nutriamo, poiché il petrolio serve per il funzionamento dei trattori e dei sistemi coi quali vengono

trasformati gli alimenti. Anche sul piano culturale-tecnologico assistiamo a profondi mutamenti, come dimostra la diffusione dei social network e dei telefonini, anche in quelle zone del mondo un tempo isolate.

Cambiamento fa rima con globalizzazione. I cambiamenti che abbiamo visto e di cui siamo testimoni sono proprio legati all’interconnessione economica, energetica, culturale, ambientale che unisce popoli tra loro distanti. In questo contesto di continue fluttuazioni tante persone si sentono smarrite, non hanno più punti di riferimento.

Ecco che entra in gioco il concetto di **resilienza**, ovvero quella capacità di ripresa che ci aiuta ad adattarci ai cambiamenti che avvengono in un mondo liquido, in costante trasformazione, che non è quello in cui siamo nati e cresciuti.

Partendo proprio da queste premesse, **Gregg Braden**, progettista informatico aerospaziale, conosciuto per i suoi libri di successo e per le sue conferenze-seminario, torna a spiegarci come affrontare il cambiamento e la globalizzazione in maniera consapevole nel libro *Il Potere della Resilienza* (Macro – Trigono edizioni – L’arte di essere edizioni, 2018). Un testo che si rifà al bestseller *The Turning Point* e col quale Braden compie un ulteriore passo avanti, illustrandoci come gestire i mutamenti ascoltando non solo la mente.

Uno degli aspetti più interessanti delle analisi da lui esposte riguarda il suo continuo **riferimento alle antiche tradizioni**, nelle quali vediamo come tante culture vivevano rispettando e non dominando l’ambiente, cooperando tra loro e non lottando gli uni e gli altri, alimentando la spiritualità e non dogmi religiosi.

Un altro elemento su cui Braden ci invita a riflettere è il potere del cuore, considerato non più come semplice organo indispensabile per pompare sangue in tutto l’organismo, ma è molto, molto di più come l’Autore ci spiega in maniera scrupolosa nel primo Capitolo del volume. **Diverse ricerche hanno infatti**

scoperto che nel cuore sono presenti i neuriti, i quali replicano molte delle funzioni rilevate nel cervello. Una scoperta che dimostra come cervello e cuore collaborino molto di più di quanto prima si ritenesse.

Il cuore si sta rivelando un organo complesso, dotato di funzioni che prima non venivano minimamente prese in considerazione, come quella di promuovere stati intenzionali di intuizione profonda o come quella di conoscenza, ovvero intelligenza cardiaca.

Il Potere della Resilienza è un libro che va oltre il concetto e le pratiche di resilienza, e che **ci invita a modificare i nostri schemi mentali**, unendo cervello e cuore, saperi antichi e conoscenze postmoderne, sapendo che tutto è connesso, tutti noi siamo connessi gli uni agli altri.

Silvia C. Turrin

Il potere della resilienza è stato scritto tenendo a mente un fine ben preciso: restituire a noi stessi il potere personale nel fare le scelte che conducono alla buona riuscita della nostra vita, in un mondo rinnovato, trasformato e sostenibile. Credo sia possibile imboccare questo sentiero, pur continuando a tramandare le nostre tradizioni familiari e l'eredità storica che tanto arricchiscono la nostra esperienza esistenziale.

La chiave della nostra trasformazione è semplicemente questa: più conosciamo noi stessi, più strumenti avremo per compiere scelte di saggezza.

Gregg Braden
