

## I RACCONTI DELL'ESTATE Tre testimonianze di approdi e naufragi

psicologi la chiamano "Blue mind". È uno stato naturale che va oltre il sentirsi bene. Sembra incredibile ma, grazie alle immersioni in mare, sento di poter modificare i percorsi neuronali positivi del mio cervello. La disabilità non mi impedisce di esplorare il fascino del mare. Il rumore, il contatto, il sapore e l'odore dell'acqua mi condizionano in modo profondo. Rievoco le immagini e i suoni del mio litorale del cuore.

Tra me e l'acqua del mare c'è un legame quasi magico, forse indescrivibile. È stato scientificamente provato che l'esposizione alle onde elettromagnetiche che scaturiscono dal colore del mare aiuta a pensare meglio, a gestire, in modo saggio, le emozioni. Il biologo marino Wallace J. Nichols scrive: «Vivi il senso di benessere che l'essere immerso nell'acqua ti trasmette. Inutile negarlo, forse inutile persino chiedersi il perché, ma sei felice». Mi ritrovo perfettamente in queste parole.

La qualità dei miei pensieri cambia, si trasforma. Divento più creativo, rilassato, in sintonia con le persone con cui vivo. È uno stato mentale aperto all'empatia. Immergandomi, sono libero dalla gravità e la zona del cervello che coordina i muscoli e l'equilibrio si riposa. Il battito cardiaco e il respiro si fanno più lenti. Immergandomi mi ritrovo.

«È un rapporto arcaico quello che intercorre tra il mare e l'individuo, tra l'acqua e l'inconscio», afferma Carl Gustav Jung in *Simboli della trasformazione*. Condivido totalmente questa analisi.

Tra un'onda e l'altra si nasconde un fil rouge delicatissimo, attraverso il quale, la psiche si immerge nelle profondità del proprio inconscio. L'immersione, per me è come un processo di reset. Lascio tutte le preoccupazioni a riva e nel riverbero della risacca passo, dal mio big bang psicologico, per tornare, riemergendo, alla mia vita, quasi nuovo, rigenerato. Rinasco dal mare.