

Akademie der
Toblacher Gespräche

Accademia dei
Colloqui di Dobbiaco



Georg Pernter

La pratica (e teoria) della
presenza mentale

La consapevolezza – Il profumo dell’attimo

La consapevolezza (nota anche nell’accezione inglese di *mindfulness*) è un fenomeno molto in voga. È ormai sulla bocca di tutti, e negli ultimi anni ha preso sempre più piede nella società, negli ambienti scientifici e nella vita quotidiana. Nella psicoterapia e nella medicina, l’approccio della consapevolezza ha celebrato una vera marcia trionfale, e sempre più persone ne stanno scoprendo i benefici: per riflettere, rilassarsi, sentirsi meglio, soddisfare il proprio desiderio di pace, o anche per immergersi nel proprio mondo interiore.

Ma questa consapevolezza è, in realtà, una scoperta antichissima, e vanta radici nobili e millenarie in una lunga serie di insegnamenti spirituali, viatici e tradizioni religiose, o scuole filosofiche.

Il mio obiettivo, quindi, è di gettare uno sguardo pratico e funzionale sul fenomeno della consapevolezza, partendo dalla mia prospettiva psicoterapeutica, e scegliendo un approccio sobrio, se vogliamo „europeo“, anche se i dati e le statistiche sugli effetti medici e i benefici sulla salute si moltiplicano giorno per giorno.

La consapevolezza è una panacea?

A mio avviso, la consapevolezza rappresenta più uno stile di vita, una sorta di saper vivere, che non un espediente per risolvere le emergenze, e tanto meno una chiave per la felicità istantanea, l’ennesimo “ultimo grido” o una proposta obbligata dell’industria del benessere.

Quello che soliamo definire il “saper vivere” è – a quanto pare – un presupposto necessario per capire come noi esseri umani possiamo gestire consapevolmente la nostra vita, per far sì che essa diventi davvero nostra, facendoci sentire protagonisti responsabili della nostra esistenza. Il saper vivere non implica soltanto un saper stare al mondo in senso egocentrico, ma anche e sempre saper convivere bene con gli altri, in modo efficace e positivo (Schmid 1998).

Una cosa è certa: le azioni umane si compiono in un ambito spazio-temporale, sociale ed ecologico assai poliedrico, e tutte sono interconnesse e interdipendenti fra loro. L’esistenza umana è possibile solo se s’intreccia con quella degli altri esseri viventi.

In diverse lingue indoeuropee, il termine “**consapevolezza**” (in inglese *mindfulness*, in tedesco *Achtsamkeit*) è legato storicamente anche ai significati di attenzione, rispetto e cura.

Essere consapevoli, in questa accezione, significa prestare un’attenzione attiva, essere mentalmente aperti e non prevenuti, “sprofondando nell’immediatezza ed interezza delle sensazioni” (Ramin 2014, 199). In altre parole, si tratta di avere più “attenzione per le sensazioni”

interiori e le azioni manifeste” (Grossmann 2004, 111), o in sostanza di cogliere consapevolmente l’attimo, prestare la nostra attenzione al momento contingente, alla persona, alla cosa, alla realtà dentro e intorno a noi, dedicarci anima e corpo a una cosa senza esprimere giudizi, con disponibilità e senza prevenzioni mentali. In questo senso, la consapevolezza diventa il modo in cui dedicarsi e rivolgersi alle cose, ai propri compiti, agli altri esseri umani e al proprio contesto di vita.

Volendo utilizzare una formula, si potrebbe definire la consapevolezza come $c = p+c+n$, vale a dire: essere *presenti* anziché rinviare a dopo e a chissà dove, *concentrati* anziché dispersi e distratti, *neutrali* anziché mossi da giudizi emotivi (Metzner 2013, 7s).

Da piloti automatici a protagonisti attivi della propria vita

La direzione da imboccare – sempreché ce ne sia una – è evidente: diventare protagonisti della propria vita, e non inserire il pilota automatico attraversando la propria esistenza senza viverla veramente.

Praticare la consapevolezza, quindi, può diventare uno strumento per uscire da quella ruota per criceti in cui corriamo all’impazzata senza avanzare di un passo, portando invece in ogni attimo della nostra vita più qualità, gioia, apertura e vivacità (Anderssen-Reuster 2013, 10), ridandole un senso, affilando i nostri sensi, e liberando la nostra testa per compiere scelte, progetti e imprese utili, sensate e lungimiranti.

Essere consapevoli e vigili, significa gestire meglio il proprio contesto di vita, affrontare e risolvere problemi, assumersi delle responsabilità, cercare e allacciare – responsabilmente e consapevolmente - contatti reciproci, progettare il futuro, gestire i rapporti con gli altri e nutrire un senso d’appartenenza alla comunità animati da serenità, partecipazione emotiva e passione, essere presenti e percepire ciò che accade dentro, davanti e intorno a noi.

„La vera scoperta non consiste nel trovare territori nuovi, ma nel vederli con occhi nuovi”.
(Marcel Proust)

La “morale” della consapevolezza è, dunque, sentirsi vivi. Il poeta tedesco Rainer Maria Rilke parlava, a tale proposito, di “vene traboccanti d’esistenza”. La consapevolezza è una forma mentale orientata all’*hic et nunc* (qui e adesso) delle nostre esperienze di vita. È un rapporto aperto col mondo, un modo di percepirlo che cerca di cogliere le persone, gli esseri viventi, le cose e le esperienze vissute esattamente così come sono, e non come si crede che dovrebbero

essere. E a quest'atteggiamento si ricollega, a mio avviso, la capacità di stupirsi, di sentirsi colpiti e coinvolti.

Nella terapia della *gestalt* si punta su una consapevolezza mirata e focalizzata. Per dirla con Buber, compiere atti di dedizione, mettersi in contatto con ciò che ci accade intorno e con ciò di cui ci stiamo occupando.

Per la filosofa tedesca Ariadne von Schirach, consapevolezza significa "voler vivere in un mondo vivibile ..., e farsene garanti". In sostanza, ciò equivale a dire che noi esseri umani siamo vigili, partecipi e presenti perché il futuro non ci è indifferente, e perché non vogliamo essere solo degli spettatori (Schirach 2016, 181). Oggi più che mai ci chiediamo quando possiamo dire finalmente basta, o se dobbiamo davvero continuare a cercare di essere sempre più grandi e di avere sempre di più. Ebbene, la consapevolezza può venirci in aiuto, poiché è vero che la percezione è un'attività, e che con la consapevolezza e l'attenzione possiamo restare vivi, affinare le nostre percezioni, ritarare le nostre bussole, porre in discussione gli atteggiamenti consolidati, diventare più tolleranti, cogliere i margini d'intervento e di manovra esistenti.

Una decina di anni or sono, nei corsi d'aggiornamento per gruppi maschili si parlava di una triade problematica: denaro, carriera e collasso. Oggi, invece, si va delineando un'altra triade letale: avidità, insaziabilità e mania di grandezza. La consapevolezza di cui stiamo parlando potrebbe spingerci ad abbandonare questa mania del sempre di più e della crescita illimitata.

Infine, la consapevolezza ci insegna il senso di responsabilità. La terapia della *gestalt* considera la persona un essere autonomo, responsabile e in relazione con gli altri. In sostanza, dobbiamo sempre essere in grado di dare una risposta, come suggerisce il termine *response-ability*.

Ecco perché ciascuno deve assumersi la propria responsabilità, e non essere solamente in balia di altri, ma protagonista sul palcoscenico della propria vita. E oltre a questo dobbiamo essere corresponsabili, poiché quel palcoscenico lo condividiamo con tutti gli altri, e per riuscire in questo occorre consapevolezza, ossia essere consapevoli che abbiamo la libertà di scegliere, e che con le nostre scelte ci assumiamo la responsabilità di ciò che facciamo o non facciamo, non solo per noi, ma per l'insieme più grande di cui siamo parte integrante.

Leonardo Boff, insignito del premio Nobel alternativo, col suo progetto intitolato proprio "consapevolezza" cercò di progettare una nuova etica adatta ai giorni nostri, introducendo una prospettiva della sostenibilità e un modo di essere che rappresentassero "un nuovo modo di agire, produrre, distribuire i beni e gestire i rifiuti" (Boff 2013, 55).

Quando si parla di consapevolezza, quindi, in sostanza si intende proprio la disponibilità a prendersi a cuore se stessi, gli altri esseri viventi, le altre cose e il pianeta Terra, ossia la nostra casa comune.

Per finire, una proposta concreta, pensata per le pause pranzo dei Colloqui di Dobbiaco 2016: provare a entrare *consapevolmente* in contatto coi diversi fenomeni, dedicandosi a loro con attenzione, immedesimazione e riflessione. Questa semplice iniziativa può essere una possibilità o un primo passo per uscire da quella paralisi percettiva che rischia di travolgerci (Han 2015, 16), trovando o ritrovando il senso delle cose, e magari anche un po' di ottimismo.

Nella già citata terapia della *gestalt*, ogni persona ha, in senso lato, un "rapporto erotico col mondo" (Staemmler 2009, 23), vale a dire un'attenzione viva, vigile e concentrata, la "propensione a dedicarsi alle cose con tutti i sensi e con tutto il coinvolgimento del cuore, del corpo e dello spirito" (ibidem). Ecco, invito tutti ad assumere quest'atteggiamento vigile, questa concentrazione e quest'attenzione.

Chi interviene a un convegno si limita a fare suggerimenti o proposte, che in quanto tali si possono rifiutare o, invece, ascoltare con curiosità, interesse, attenzione, senza impegno o in qualsiasi altro modo, provando magari a metterle in pratica e cercando di capire che cosa di queste proposte può essere valido e condivisibile, qui e adesso. Al tempo stesso, occorre concedersi momenti di pausa o di ozio, poiché anche questi fanno parte della consapevolezza (Wethel 2014), per fermarsi a riprendere fiato, concedersi una sosta di riflessione in una vita che, altrimenti, ci passa davanti in un tran-tran inarrestabile che ingessa anche il nostro vissuto. In questi attimi possiamo e dobbiamo essere vigili, rinfrescare i nostri sensi, aprirci a esperienze di vita nuove, accordare il nostro corpo come uno strumento musicale, prima di rimetterci in cammino e compiere il passo successivo. Che cosa vogliamo ottenere con tutto ciò? Letteralmente – e in senso lato – proprio nulla (cfr. Ramin 2014).

In altre parole: dobbiamo riconquistare la libertà di scelta e ritrovare la nostra voce, vivere più consapevolmente la natura, promuovere una cultura del silenzio, perché la libertà di scelta va cercata e riconquistata in continuazione, in quanto rischiamo sempre di perderla (Bieri 2007, 2015). E così facendo, possiamo continuare a vivere con più efficacia, curiosità, consapevolezza e responsabilità, e non alla cieca e col cervello in anestesia permanente.

Poiché di una cosa dobbiamo essere consapevoli: „Il mondo è come è, ma è anche come lo cambiamo noi con le nostre scelte” (von Schirach 2017, 177).

Pubblicazioni (in lingua tedesca):

„Spiritualität als Lebenskunst. Gestalttherapeutische Impulse.“ Edition Humanistische Psychologie. Bergisch Gladbach 2008;
Das Identitätsthema in Theorie und Praxis der Gestalttherapie. In: H. Petzold (Hg.), Identität. Integrative Modelle in Psychotherapie, Supervision und Beratung. VS-Verlag, 333–360;
Nada cambia si Tú no cambias. In: *Gestalt & Integration* 71 (2011), 40–42;
Goodmans existenzielles Remis: Die Stoßgebete als gestalttherapeutische Lebensphilosophie? Paul Goodmans praktische Strategie von Lebensbewältigung und zusammenfassende Darlegung seiner Philosophie am Ende des Lebens. In: *Gestalttherapie* 1/2012, 55–75;
Goodmans „kleine gebete“: Perlen der Lebenskunst. In: Blankertz, S. (2013), Paul Goodman. Kleine Gebete. Berlin: edition g, 129–131 (Nachwort und Einführung);
Gestalttherapie im Hier und Jetzt (in Vorbereitung: 2017).

Fonti bibliografiche

ALIDINA, S. (2011): Achtsamkeit für Dummies. Weinheim: Wiley-VCH Verlag
ANDERSSEN-REUSTER (2013): Achtsamkeit. Das Praxisbuch für mehr Gelassenheit und Mitgefühl. Stuttgart: Trias Verlag
ANDERSSEN-REUSTER, U. (2011): Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode. Stuttgart: Schattauer
BRAZA, J. (1999): Achtsamkeit – leben im Augenblick. Frankfurt a.M.: Fischer
BIERI, P. (2007): Wie wollen wir leben? In: *ZEITmagazin LEBEN* vom 07.06.2007.
<http://pdf.zeit.de/2007/24/Peter-Bieri.pdf> (01.07.2016)
BIERI, P. (2015): Wie wollen wir leben? München: DTV
BOFF, L. (2013): Achtsamkeit. Von der Notwendigkeit, unsere Haltung zu ändern. München: Claudius
HAN, B.-C. (2015): Die Errettung des Schönen. Frankfurt a.M.: S. Fischer
HAN, B.-C. (2011): Duft der Zeit. Ein philosophischer Essay zur Kunst des Verweilens. Bielefeld: transcript Verlag
HOFMANN, C. (2011): Achtsamkeit als Lebenskunst. Bergisch Gladbach: EHP
PERNTER, G. (2008): Spiritualität als Lebenskunst. Gestalttherapeutische Impulse. Bergisch Gladbach: EHP
PERNTER, G. (2001): Nada cambia si Tú no cambias. In: *Gestalt & Integration* 71 (2011), 40–42
SCHIRACH, A., VON (2016): Du sollst nicht funktionieren. Für eine neue Lebenskunst. Stuttgart: Tropen
PFEIFFER, W. (2000): Etymologisches Wörterbuch des Deutschen. München: DTV
REUSTER, T. (2011): Achtsamkeit aus philosophischer Sicht. In: U. Anderssen-Reuster, Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode. Stuttgart: Schattauer, 8–20
SCHMID, W. (1998): Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung. Frankfurt a.M.: Suhrkamp
STAEMMLER, F.-M. (2009): Was ist eigentlich Gestalttherapie? Eine Einführung für Neugierige. Bergisch Gladbach: EHP
WETZEL, S. (2014): Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. München: Klett-Cotta
ZARBOCK, G. / AMMANN, A. / RINGER, S. (2012): Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater. Weinheim: Beltz