

GIUSEPPE BRONDINO

CONSAPEVOLEZZA

October.

Tutti i libretti di questa collana sono sviluppi ed elaborazioni di capitoli e paragrafi del libro di G. Brondino: “Vivere meglio” (October Srls, Alessandria, 2019).

COLLANA "VIVERE MEGLIO"

Il ritmo frenetico di oggi non ci concede molto tempo per fermarci e riflettere pacatamente sulla nostra vita. Troppe cose, troppe attività, troppi impegni, troppi interessi, troppe distrazioni, ... Spesso, ci torna difficile il leggere libri profondi e consistenti, dal sapore caldo e saggio, che ci aiutino ad orientarci meglio nel nostro vivere quotidiano.

Per sopperire a questa difficoltà, vorrei proporre una serie di opuscoli per condividere alcune riflessioni sull'arte del vivere. Si tratta sostanzialmente di brevissimi manualetti monotematici, che hanno il pregio di essere brevi, poco ingombranti e, speriamo, chiari.

L'arte del vivere è l'arte più importante e la meno divulgata: possediamo moltissime

informazioni su svariati campi del sapere, ma talvolta difettiamo di conoscenze spicciole che ci aiutino a vivere meglio. Per cui, ben vengano tutti i piccoli sussidi che, pur con i loro limiti, ci accompagnano e ci indicano spiragli di luce.

Giuseppe Brondino

CONSAPEVOLEZZA



October.

October.

October Publishing

Via Verneri 42, 15121 Alessandria
P. IVA 02588010062
info@october.bz
www.october.bz

INDICE

LA CONSAPEVOLEZZA.....9

Una storia zen.....10

ESPRESSIONI.....13

CHE COSA NON È.....16
CHE COSA È.....22
TIPOLOGIA DELLA
CONSAPEVOLEZZA.....31

VANTAGGI DELLA CONSAPEVOLEZZA.....33

DIVERSI SGUARDI SULLA
CONSAPEVOLEZZA.....43
ROGER VITTOZ.....44
P. FERRUCCI.....48
LE TERAPIE CORPOREE.....51
La MINDFULNESS.....52

AREE DI CONSAPEVOLEZZA.....54
-Sentire le sensazioni.....55
-Sentire i movimenti.....57
-Sentire le emozioni.....59

-“Sentire” i pensieri.....61

LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA.....61

Conclusione.....63

BIBLIOGRAFIA.....65

LA CONSAPEVOLEZZA

"Sii consapevole!", "Vivi nel qui ed ora!" E' da diversi anni che leggiamo o sentiamo ripetere frasi del genere. E con una certa enfasi, per di più. Probabilmente, sono una conseguenza di alcuni fenomeni particolari, emersi nei decenni passati: la diffusione della New Age, l'interesse per le religioni orientali, lo Yoga, le discipline marziali, il moltiplicarsi dei maestri e dei guru di varia nazionalità (Krishnamurti, Osho, Thic Nath Hahn, E. Tolle, tanto per citarne alcuni) ed altro ancora. Sta di fatto che questo invito sta diventando un ritornello sempre più autorevole e credibile.

Ma attenzione! Questa volta non si tratta di una novità di oggi. Di una tendenza di moda, destinata ad avere vita breve. Da sempre, infatti, i vari saggi ed i maestri spirituali di tutti i tempi e di tutti i luoghi hanno parlato di questa presenza interiore che porta alla sapienza del cuore; di questa conoscenza profonda ed esperienziale della realtà che va oltre i concetti, le parole e le filosofie.

Una storia zen

Un monaco voleva essere ammesso all'insegnamento di Ikkyu, noto maestro zen. Mentre era in cammino verso l'eremo di Ikkyu, cominciò a piovere ed egli aprì il suo ombrello. Appena arrivato, chiuse l'ombrello, si tolse le scarpe, le mise accanto alla porta ed entrò. Invece di profonde domande spirituali, Ikkyu gli chiese: "Da quale lato della porta hai messo il tuo ombrello?" Il monaco rifletté, poi disse: "Non lo so". Ikkyu gli disse: "Torna a vedermi più tardi, non hai compreso niente dello zen", e lo mandò via. Mangiare, dormire, lavorare, camminare, relazionarsi e fare tutto con consapevolezza: questa è la via spirituale dello Zen.
Uno degli strumenti più potenti ed efficaci per trasformare completamente la nostra vita è la consapevolezza. In realtà, non è esatto parlare della consapevolezza solo come di uno "strumento": la consapevolezza è molto di più.





E' un modo di vivere, un atteggiamento globale, completo che coinvolge tutta la persona nella sua interezza. La consapevolezza, l'essere presente a quanto succede qui ed ora, è valida per ogni persona e per ogni situazione della vita: vivendo in modo consapevole, l'attenzione si alterna con naturalezza dal dentro al fuori, dai processi interni a quelli esterni, dall'immaginario alla realtà. La consapevolezza ha una valenza straordinaria: essa permette di raggiungere una visione serena, distaccata e realistica della situazione. Vedi le cose come stanno, non come temi o desideri che siano. Le vedi, le accogli e cerchi di gestirle, o perlomeno di accettarle, con molta tranquillità.
La consapevolezza è uno degli ingredienti più fondamentali ed importanti per rieducare se stessi e per vivere meglio. Senza di essa, non possiamo aspettarci gran che. Potremmo diventare persone insensibili, totalmente indifferenti, magari piene di attività realizzate in modo metodico e ripetitivo: ma ci mancherebbe completamente il gusto della vita, la gioia di vivere, il dinamismo della realtà. Saremmo dei robot. O, all'opposto, potremmo diventare persone ipersensibili ed emotive, ansiose, travolte

continuamente dalle emozioni del momento. Ma senza un punto di riferimento chiaro e solido. La consapevolezza è un'abilità assolutamente indispensabile per il nostro viaggio esistenziale, la vita. Più la si utilizza, più si sarà avvantaggiati. Se, per assurdo, non si possedesse che questa abilità, sarebbe sufficiente per ottenere dei buoni risultati, perché da essa, automaticamente, deriverebbero tutte le altre abilità necessarie e l'intelligenza profonda del saper vivere.
Tutte queste osservazioni possono farci pensare alla consapevolezza come ad un'attività molto difficile ed impegnativa. In realtà, è una cosa molto facile e naturale: ma è diventata difficile a causa delle nostre distrazioni, delle abitudini e dello sforzo che immaginiamo di dover impiegare.



ESPRESSIONI

Ci sono diverse espressioni con cui possiamo indicare la consapevolezza: ad esempio, "presenza mentale", "essere un testimone", "vivere nel qui e ora", "ricordarsi di se stessi" (Gurdjieff), "age quod agis", "immergersi nel presente", "attenzione cosciente", "tranquilla vigilanza" (Maharishi Maesh), e così via. Tuttavia, al di là delle formulazioni più o meno esoteriche o alternative, il messaggio è sempre lo stesso: sii presente, sii consapevole, sii completamente immerso nel qui ed ora.
Se vogliamo spigolare ancora altre formulazioni significative, possiamo aggiungere anche queste.

-Nel linguaggio comune, il dono spesso viene definito "il presente" ("Accetti questo presente come segno di stima", etc.). Se c'è un dono per eccellenza è proprio l'Adesso, il presente. Il presente è il più grande di tutti i doni possibili. E' in assoluto il vero dono che sta alla base di tutti gli altri doni.

-Quando Pilato interroga Gesù, gli chiede: "Che

cos'è la verità?" (Gv 18, 38) e, senza aspettare una risposta, si allontana. Il testo latino recita: "Quid est veritas?" Uno degli anagrammi di questa frase è sorprendente: "Est vir qui adest". E' l'uomo che è presente. Questa è la verità: non un concetto astratto, filosofico, ma l'incontro vivo di una persona viva con la realtà viva.

-"Svegliarsi dal sonno", "essere vigilanti", "Vegliate e vigilate", e tante espressioni del Vangelo hanno lo stesso significato.

-Ancora: il termine "conversione" traduce il termine greco "metanoia". Nei diversi secoli, questa parola è stata interpretata in vari modi: cambiare vita, pentirsi della vita passata, fare penitenza, riparare i propri errori, ritornare a casa come il figliol prodigo o cambiare mentalità. In realtà, il prefisso greco "meta" vuol dire "oltre", "dopo". Pensate a "metacarpo, metatarso, metafisica, metamorfosi", e così via. "Nous" è la mente e "ta noia" sono i pensieri. "Metanoia" potrebbe allora tradotta come "andare oltre i pensieri". Andate oltre le interpretazioni e le parole: siate consapevoli.

Noi, abitualmente, non siamo consapevoli. Non siamo presenti. Siamo distratti: non siamo a contatto con la realtà, ma a contatto con i nostri pensieri, idee, ricordi, aspettative, anticipazioni, valutazioni, interpretazioni, fantasie, immagini mentali, ... Siamo rinchiusi a doppia mandata in questa specie di soffitta mentale, triste, polverosa, devitalizzata, invece di essere a contatto con la genuinità, la freschezza, la verginità della vita stessa. Ogni esperienza, ogni sensazione ed ogni emozione viene immediatamente filtrata attraverso la griglia dei pensieri e delle interpretazioni e diventa bidimensionale. Perde qualcosa. Non c'è da stupirsi se siamo così distratti, sbadati e poco "presenti" alla vita, se siamo così poco vivi e vitali. Siamo grigi e spenti. Si vive dappertutto, ma non "QUI"; si vive in qualsiasi momento, ma non "ORA, ADESSO". Eppure, il "qui ed ora" sono le uniche coordinate spazio-temporali della Verità e della Realtà. Il "nervoso", il nevrotico, il malato - e la maggior parte di noi, ammettiamolo - vive letteralmente sommerso in un turbinio di pensieri, in una specie di sogno prolungato che attenua e minimizza la consistenza della realtà.

La vita viene resa incolore e piatta proprio dai pensieri. Il pensiero è come il contorno di un disegno in bianco e nero: può essere bello, preciso, ma senza colore né spessore. Ci si può accontentare, ma difetta di dimensioni fondamentali. Manca di profondità che dà consistenza al tutto. Manca di vivacità e di vitalità.
La consapevolezza è il sistema migliore e più efficace per liberarsi dai fantasmi interiori e di contattare solidamente la realtà e di viverla in pienezza.



CHE COSA NON È

E' impossibile descrivere a parole un'attività che va oltre i pensieri, i ragionamenti e le interpretazioni. La consapevolezza appartiene ad una dimensione diversa, non raggiungibile dai pensieri e dalle formulazioni verbali. E' un'esperienza assolutamente personale. Tuttavia,

le parole ci possono aiutare, indicandoci la direzione verso cui incamminarci. Sono degli ottimi indicatori stradali.
Per capire meglio che cos'è la consapevolezza, cominciamo con il dire che cosa non è. L'effetto contrasto ci permetterà di averne una visione più chiara. La consapevolezza non è:

-Pensare. Essere consapevoli non vuol dire "pensare" o, peggio ancora, "pensare a se stessi" od essere introspettivi. Il processo di pensiero e la consapevolezza sono due dinamiche del tutto incompatibili. O si pensa o si è consapevoli. Non è possibile pensare e nello stesso tempo essere consapevoli. E sto parlando di tutte le attività cognitive: dall'immagine mentale più immediata alla riflessione più rigorosa, razionale ed astratta.
Tutte le attività mentali non sono consapevolezza. I pensieri e tutte le attività cognitive sono come dei filtri che si inframmettono fra noi e la realtà e ci impediscono di avere un contatto immediato. Sono un'interfaccia scadente, in quanto appiattiscono a ridimensionano l'energia vitale della realtà, facendoci perdere molte informazioni importanti.



-Concentrazione. Il termine “concentrazione” implica una focalizzazione intenzionale su un oggetto (persona o cosa che sia): il campo di attenzione è accuratamente selezionato e ristretto. Ci si sforza di mantenere a fuoco il “punto” che si sta studiando od analizzando. Si mira al “centro” e si riversano su di esso tutti i nostri sforzi.
La consapevolezza non si focalizza su un punto specifico, ma si apre a tutte le dimensioni sensoriali del momento, nessuna esclusa, con il massimo di recettività. Quindi, la consapevolezza non è concentrazione.







-Attenzione. Spesso si usa la parola "consapevolezza" nel senso di attenzione. La parola "attenzione" deriva dal latino "attentus" da "attendere", a sua volta composto da "ad" e "tendere": letteralmente, tendere verso. L'attenzione, quindi, rivela una certa tensione psicofisica generalizzata; implica la volontà di concentrarsi e di mantenere stabile l'applicazione. L'attenzione richiede uno sforzo, che nella consapevolezza dovrebbe essere annullato. La consapevolezza è recettività totale: non "tendere, andare verso", ma aprirsi, accogliere, ricevere, ...

Agli inizi, come per ogni arte che si vuole imparare, un po' di sforzo ci vuole. Ma gradualmente si dovrebbe diventare sempre più rilassati ed abbandonati, proprio per accogliere meglio. Nonostante queste precisazioni semantiche, ci sono numerose e lodevoli eccezioni. Ad esempio, G. Zampetti scrisse un notevole libro sulla consapevolezza, intitolandolo "L'attenzione cosciente" (1980). Ma in tutto il suo lavoro presenta la consapevolezza come "l'essere presenti interiormente a quanto facciamo qui ed ora" (p. 11). Ed indica nel verbo "sentire" la caratteristica fondamentale della presenza.

Anche S. Brizzi (2011) scrive in modo profondo ed esperto di "attenzione", attribuendole le caratteristiche della consapevolezza.



S. Brizzi

-Spirito di osservazione: lo spirito di osservazione è la tendenza/capacità di prestare attenzione ai particolari, anche minimi. Quelli che abitualmente vengono disattesi dalla maggior parte delle persone. Pensiamo ai grandi detectives, capaci di notare i minimi dettagli, da cui dedurre molte informazioni supplementari. La consapevolezza invece è uno sguardo molto più ampio, recettivo ed accogliente. Non si ricercano volontariamente i piccoli particolari, ma li si accolgono con simpatia. Tutti, nessuno escluso.





-Valutazione. La consapevolezza di cui stiamo parlando può esistere soltanto nella totale assenza di valutazione e di giudizio. La consapevolezza infatti, grazie alla sua possibilità di constatare senza giudicare o condannare, permette di vedere con la massima chiarezza le situazioni, le persone e soprattutto i nostri meccanismi nell'attimo stesso in cui si realizzano ed operano. E' una recettività globale, a 360°. Totale recettività e disponibilità a ricevere. Non essendoci pregiudizi o idee preconcette, si ha la possibilità di un continuo e regolare contatto con la realtà, senza deformazioni.

-Sforzo. La consapevolezza non esige sforzo. Anzi, è disturbata dallo sforzo. Non si tratta di forzare o violentare se stessi per essere consapevoli. L'eventuale sensazione di sforzo che possiamo sentire, specialmente all'inizio, è un diretto risultato della tensione muscolare, con cui spesso ci si costringe ad essere presenti. E

già sappiamo che la consapevolezza non è tensione, sforzo, auto-imposizione. Ci vuole delicatezza, rispetto, cordialità, accettazione. E' significativo che Chauchard, allievo di Vittoz, abbia intitolato il suo libro sulla consapevolezza: "La disponibilità" (1972). Quindi, non dobbiamo sforzarci di diventare consapevoli: semplicemente, proviamo e riproviamo con molta delicatezza ad aprire i sensi, il cuore e lo sguardo interiore a tutta la realtà.



CHE COSA È

La consapevolezza è la percezione immediata della realtà. E' la profonda, intensa ed immediata sensazione di presenza e di contatto con tutto quello che è reale, sia dentro che fuori di noi. E' una piena presenza alla vita. Quando la si comincia a praticare, tutto diven-

ta molto più semplice e comprensibile. “Consapevolezza è essere coscienti del momento presente, e saperlo vivere senza condizionamenti; è uno stato mentale che possiamo definire lucido, aperto e presente. Consapevolezza è il modo intuitivo di vivere la realtà che comprende noi, gli altri e tutto il mondo che ci circonda. Pertanto consapevolezza significa essere presenti sia a noi stessi che alle nostre azioni nel momento stesso in cui si compiono, ma senza giudizio che ci separa dalla realtà. La consapevolezza è un movimento di coscienza che non si limita alla sola visione del mondo esterno, ma nella presa di consapevolezza coinvolge tutto il nostro mondo interiore portandolo alla nostra conoscenza e coscienza” (TETSUGEN SERRA).




-E’ immersione profonda nel momento presente. Stai pregando? Sii completamente immerso nella preghiera. Stai lavorando? Sii totalmente immerso nel lavoro. Stai scrivendo,

pulendo la stanza, parlando con qualcuno, stai facendo un qualsiasi servizio? Qualunque cosa tu stia facendo, cerca di farla completamente immerso in essa. “Age quod agis” dicevano gli antichi. “Quello che fai, fallo bene” consigliava s. Chiara. Immergiti completamente nel lavoro che stai facendo, senza pensare ad altro. Fa solo quello: ma fallo bene.





-Essa si basa su un atteggiamento di **accettazione totale:** piena, totale ed incondizionata accettazione di se stessi, delle persone, delle cose, delle situazioni. Di tutto. Se manca questo atteggiamento di accettazione, lo sguardo interiore non può essere sufficientemente chiaro e recettivo. Verrebbero trascurati o addirittura deformati alcuni elementi a favore di altri. Non si sarebbe dei buoni”scienziati”della realtà e, in particolare, della propria realtà. Se ce l’ho con una persona, per un qualsiasi motivo, è impossibile che sia obiettivo nei suoi confronti. Di certo, traviserò il significato delle sue parole

e dei suoi comportamenti. La consapevolezza si basa, come già abbiamo accennato, su di un fondamentale atteggiamento di accettazione totale: piena e totale ed incondizionata accettazione di se stessi, delle persone, delle cose, delle situazioni. Piena accettazione di ogni cosa.



-Accettazione totale che implica **rispetto, meraviglia e gratitudine.** Sono sentimenti che nascono automaticamente quando ci si rende conto di vivere in un mondo così ricco, vario e gratificante. Alcuni haiku, brevi poesie giapponesi, ci rivelano con pochi tratti un profondo stato d'animo:

"Il tetto s'è bruciato –
Ora
posso vedere la luna" (Ikemoto).

"Tornando a vederli
i fiori di ciliegio, la sera,

son divenuti frutti".

Ma anche molti poeti occidentali riflettono questo profondo spirito di meraviglia per il dono della vita e della realtà:

"Il mio sguardo è nitido come un girasole.
Ho l'abitudine di camminare per le strade
guardando a destra e a sinistra e talvolta guardando dietro di me ...
E ciò che vedo a ogni momento è ciò che non avevo mai visto prima,
e so accorgermene molto bene.
So avere lo stupore essenziale che avrebbe un bambino se, nel nascere, si accorgesse che è nato davvero ...
Mi sento nascere a ogni momento per l'eterna novità del Mondo ..." (PESSOA).

E come non ricordare lo straordinario: "M'illumino - d'immenso" del nostro Giuseppe Ungaretti?



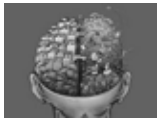
-**Percezione immediata: il che implica "non mediata", non filtrata dalle attività cognitive.** La consapevolezza è fondamentale in quanto ci permette di vedere direttamente le cose come stanno, senza alterazioni o deformazioni percettive, spesso determinate da aspettative o da pregiudizi di vario genere. Grazie a questo insight intenso, immediato e genuino, la consapevolezza si rivela il più potente strumento di conoscenza e di trasformazione.



-E' un'attività del cervello destro. La mattina del 10 dicembre 1996 un vaso sanguigno esplose nel cervello di Jill Bolte Taylor, neuroscienziata, provocando un ictus che le compromise irrimediabilmente le attività razionali dell'emisfero sinistro. Dopo otto anni di riabilitazione, la Taylor descrisse la sua storia nel libro "La scoperta del giardino della mente" (2006), analizzando acutamente quanto le era successo e contestualizzandolo con le sue co-

noscenze neuro-scientifiche.





L'emisfero destro (che controlla la parte sinistra del corpo) funziona come un processore parallelo: i vari sistemi sensoriali (vista, udito, tatto, ...) immettono contemporaneamente nel cervello innumerevoli flussi di informazioni, indipendenti tra di loro. Il cervello destro crea in continuazione un quadro generale (olistico) comprendente la forma, la sonorità, il sapore, l'odore e le sensazioni tattili di un dato momento. I vari istanti, "ricchi di sensazioni, pensieri, emozioni, e spesso di reazioni fisiologiche", ci presentano una mappa immediata del contesto spaziale circostante e delle varie relazioni. Grazie all'elaborazione della mente destra, possiamo ricordare singoli momenti con una straordinaria chiarezza ed accuratezza. Per il cervello destro esiste solo il presente e ogni singolo istante è ricolmo di sensazioni. Per la mente destra, "adesso" è un momento senza tempo. Nel momento presente tutto

e tutti sono riuniti in una prospettiva olistica totale. La mente destra vede il quadro d'insieme, il modo in cui le varie cose sono collegate le une alle altre, in cui ci uniamo a formare il tutto. Anche la nostra capacità di empatia, di metterci nei panni degli altri e provare quello che essi provano la dobbiamo alla corteccia frontale destra.

L'emisfero sinistro elabora le informazioni in modo completamente diverso: prende i corposi momenti creati dall'emisfero destro e li ordina in una sequenza temporale, confrontandone i vari dettagli. La parte sinistra del cervello ha creato la divisione in passato, presente e futuro. Grazie a questa cadenza temporale impariamo il rapporto tra causa ed effetto: dalla prima deriva il secondo. Il cervello sinistro utilizza tutte le informazioni su colori, forme e dimensioni per individuarne gli schemi di organizzazione. "Se l'emisfero destro pensa per immagini e percepisce il quadro d'insieme del momento presente, la mente sinistra fa l'esatto contrario: si concentra sui dettagli, su tutti i dettagli e nient'altro che i dettagli. I centri del linguaggio dell'emisfero sinistro usano le parole per descrivere, definire, catalogare e comu-

nicare. Spezzano la visione globale del presente in frammenti di dati gestibili e comparabili. L'emisfero sinistro vede un fiore e dà un nome alle sue diverse parti: petalo stelo, foglia, ecc." (TAYLOR). Attraverso i centri del linguaggio dell'emisfero sinistro, la mente ci deconcentra con un "chiacchiericcio mentale" continuo: è la voce che ci dice di comprare il pane e lo zucchero; di fare il bucato domani, di riassettare la casa doman l'altro, e così via. "Il mio ictus fu illuminante perché mi fece capire che al cuore della coscienza dell'emisfero destro si trova un carattere direttamente connesso con una sensazione profonda di pace interiore, un carattere che non desidera altro che portare nel mondo pace amore gioia e compassione" (TAYLOR).
Ci vorranno ancora altri studi più approfonditi per accertare questo aspetto particolare: per ora, teniamolo presente, almeno come possibilità plausibile.

TIPOLOGIA DELLA CONSAPEVOLEZZA

Anche una breve tipologia della consapevolezza, di carattere esemplificativo e spicciolo, ci può aiutare a comprenderla ed a viverla meglio. La consapevolezza può essere considerata come "pratica", come esercizio specifico, determinato nel tempo e limitato ad alcuni momenti particolari. In tal caso si moltiplicano esercizi di consapevolezza allo scopo di raggiungere spazi sempre più ampi e pervasivi di presenza. Ed è proprio questa "pratica" che dobbiamo coltivare, esercitandoci in continuazione, per giungere a "vivere continuamente in uno stato abituale di consapevolezza". R. Vittoz consigliava di fare 2-300 atti di consapevolezza ogni giorno. Tali atti sono come gli esercizi e le scale musicali di cui abbiamo bisogno per padroneggiare la tecnica di uno strumento musicale, ma al fine di giungere allo sviluppo di un vero e profondo senso musicale.
Oppure, come atteggiamento abituale: una consapevolezza generalizzata ed onnipresente in tutte le attività ed esperienze della giornata. Un atteggiamento interiore talmente stratifi-

cato da diventare il clima abituale della nostra vita.
Si tratta di un processo lungo, paziente, fatto di numerosi esercizi ripetuti; ma ne vale la pena.

La consapevolezza inoltre può essere differenziata anche in base all'area di applicazione. E' ovvio in tal caso che si tratta solo di una divisione molto artificiale ed arbitraria che non ha nulla a che vedere con la realtà. Tuttavia, può essere utile anche questa precisazione. Allora, la consapevolezza può essere:

-**corporea o sensoriale** (consapevolezza focalizzata sulle sensazioni, sui movimenti e sui processi del corpo);
-**emozionale** (sentire le emozioni ed i sentimenti);
-**mentale** (attenzione ai processi mentali ed ai loro contenuti);
-**di "presenza"** (sensazione di "esserci", inseriti nel contesto in cui ci troviamo);
-**spirituale** (consapevolezza pura, "senza oggetto").

VANTAGGI DELLA CONSAPEVOLEZZA

La consapevolezza presenta vantaggi fondamentali. La consapevolezza:

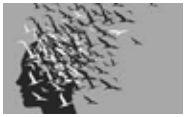
-ci permette di **vivere nella realtà e non "in testa"**. Ormai conosciamo gli effetti negativi del vivere soltanto "in testa", a stretto contatto con i propri pensieri ed i propri fantasmi interiori, senza alcun contatto con la realtà. E' una specie di autismo legalizzato.
La consapevolezza ci insegna a mettere da parte i pensieri e le interpretazioni, dando il valore che loro compete: mezzi, non fini; servi, non padroni. Specie quando sono negativi e disfunzionali. E' uno dei sistemi migliori per metterli da parte. Ormai lo sappiamo: è impossibile essere presenti e pensare nello stesso tempo. O si pensa o si vive.



-Ci **insegna a vivere più totalmente** ed intensamente: vorrei dire, in modo "tridimensionale" a differenza del pensiero, che è limitato e bidimensionale. Progressivamente, si acquista la capacità di percepire in modo ampio ed avvolgente tutto ciò che avviene in noi e fuori di noi. I colori sono più vividi, i suoni più chiari, le luci e le ombre acquistano una consistenza particolare. Tutto è più vivo. Ogni attimo è diverso dall'altro e porta in sé una pienezza impensabile.

-Ci insegna a **mettere da parte le nostre preoccupazioni.** Se diventassimo più presenti, daremmo molto meno tempo e spazio ai nostri pensieri, specie a quelli ansiogeni. Le preoccupazioni derivano nella stragrande maggioranza dai nostri pensieri e dalle nostre interpretazioni, da immagini mentali non controllate. Ci lasciamo condizionare da queste immagini mentali, che crediamo vere: esse non sono la realtà, ma solo una nostra interpretazione della realtà.
Il nevrotico tende a vivere nella testa, proiettato nel passato o nel futuro. L'ossessivo rumina in continuazione i propri pensieri, senza riusci-

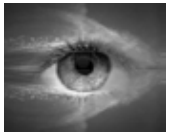
re ad allontanarli; l'ansioso non fa che pensare alle probabili conseguenze - catastrofiche, ci potete scommettere! - dei suoi atti; lo scrupoloso non riesce ad applicarsi a quello che deve fare, qui ed ora, perché pensa a ciò che, secondo lui, ha sbagliato, offendendo Dio o gli altri ...


"Gli atti coscienti troncano l'emersione delle stranezze psichiche di cui soffre il nevrotico, perché l'immergersi totalmente in quanto si sta facendo occupa completamente il mentale, per cui non vi è più spazio per l'idea sintomatica. Questo istante esteriorizza il malato e funziona da contravveleno. Poiché il cervello non può essere simultaneamente in posizione recettiva ed in posizione emissiva, l'atto cosciente partecipa alle due in momenti successivi. E grazie a questo oscillare, viene garantito sull'equilibrio della sua attività. Le onde della emissività si alternano con quelle della recettività; grazie a questa azione compensatrice, il cervello può - anche se solo per un lasso limitato di tempo -

prender fiato" (BRONVELAY, 1980, p. 28).

-Ci **insegna a vedere le cose così come sono**, senza distorsioni o illusioni. Accettando completamente la realtà, in modo totalmente recettivo, senza valutazioni e pregiudizi, possiamo vedere le persone, le situazioni e le cose così come sono. Esattamente come sono. Solo in questo modo le possiamo vedere e comprendere "con il cuore".



-Ci permette di essere **sempre "in contatto"**. In contatto con noi stessi e con la realtà. Grazie a questo insight intenso, immediato e genuino, la consapevolezza si rivela il più potente strumento di connessione tra noi e la vita, in tutte le sue forme, specie quelle interpersonali. Si tratta di una visione olistica in cui tutti i particolari cono strettamente connessi fra di loro e formano una straordinaria unità. In contatto con la vita in tutte le sue forme non ci si sentirà mai più soli.



-Ci permette di **deautomatizzarci**, di decondizionarci e quindi di sciogliere molte cattive abitudini. La consapevolezza, infatti, ci permette di cogliere in profondità il vero senso di tanti nostri comportamenti abitudinari e ripetitivi, rivelandocene l'assurdità.
L'abitudine ci preclude la presenza a tutti i vari movimenti abituali, dati per scontati. Quindi, per cominciare a deautomatizzarsi, è necessario diventare più consapevoli dei movimenti che si fanno. Senza diventare ossessivi, ansiosi o tesi, basta rallentare i movimenti e diventare più consapevoli di essi. Il fatto stesso di compiere un certo comportamento in modo diverso dal solito favorisce la consapevolezza.
Il Comportamentismo insiste sulla necessità dell'auto-osservazione comportamentale per liberarsi di disturbi o patologie. La fase del "self-watching" (auto-osservazione) è il primo passo per poter cambiare il proprio comportamento. Il secondo passo prevede l'intervento

mediante tecniche specifiche, basandosi sulle informazioni registrate durante l'osservazione di se stessi e dei propri comportamenti.
Molti autori invece - specie orientali - fanno notare come basti una profonda consapevolezza del comportamento abituale per modificarlo in modo profondo. Valga per tutti la "meditazione del fumo" proposta da Rajneesh. Osho consigliava di vincere l'alcoolismo, il vizio del fumo o qualsiasi altra dipendenza diventando presenti a tutti i vari passaggi della propria abitudine. Ad un fumatore cronico che voleva smettere di fumare, Osho consigliava di trasformare il fumare in meditazione: "Quando tiri fuori dalla tasca il pacchetto di sigarette, fa' ogni gesto lentamente. Goditi ogni istante. Non c'è fretta. Sii cosciente, attento consapevole: tiralo fuori con lentezza, con piena consapevolezza. Poi prendi una sigaretta dal pacchetto sempre con consapevolezza estrema, lentamente, non con la fretta incosciente e meccanica di un tempo. Quindi inizia a tamburellare la sigaretta sul pacchetto, ma con estrema attenzione: ascoltane il suono, come si fa nello Zen quando il samovar inizia a cantare e il tè si mette a bollire... e avvertine il profumo:

aspira la fragranza della sigaretta, la sua bellezza...". (...). Poi metti la sigaretta tra le labbra, con estrema consapevolezza, e accendila rimanendo sempre assolutamente consapevole. Goditi ogni atto, ogni minimo gesto, e dividilo in una serie di movimenti lentissimi, così potrai raffinare sempre di più la tua consapevolezza. Poi aspira la prima boccata (...). Riempiti i polmoni fino in fondo (...). Poi espira, rilassati, e aspirane un'altra boccata, procedi sempre con grande lentezza. Se ci riesci, rimarrai sorpreso; presto ti accorgerai di quanto tutto questo sia stupido. Non perché altri ti hanno detto che è stupido, non perché è stato condannato da altri: lo vedrai di persona. E vederlo non sarà solo una constatazione intellettuale, sarà una realizzazione del tuo essere: sarà una visione della tua totalità. E se un giorno il vizio cesserà, cesserà da solo; se continuerà continuerà. Non te ne dovrai preoccupare"(OSHO, 1983, pp. 52-53). E questo vale per qualsiasi dipendenza.



-Ci permette di **migliorare in profondità,** non solo a mutare alcuni comportamenti esteriori, senza toccare il centro, il "cuore". Talvolta, grazie allo sforzo di volontà, si ottengono dei mutamente esterni, senza che la parte interna sia toccata. Ma con la presenza, il movimento viene in qualche modo destrutturato dall'interno. E' un cerimoniale, un rituale del tutto nuovo, vergine. In realtà, anche senza voler intenzionalmente mutare i propri comportamenti, è impossibile che con una massiccia cura di consapevolezza non si verifichino dei cambiamenti. Il solo fatto di riconoscere l'assurdità, l'inutilità e il dispendio di certe forme comportamentali, progressivamente le rende sempre più deboli e fragili, fino alla loro scomparsa. E non si tratta di qualcosa di forzato, di faticoso: quando "capisci" che un gesto proprio non ti conviene farlo, perché ci rimetti troppo, è quasi automatico l'abbandono di quel modulo comportamentale. E, comunque, emerge un certo distacco ed una prospettiva più ampia che rende più facile un cambiamento.

-Ci permette di **avvicinarci agli altri e di sentirci in empatia con essi**. Spesso si pen-

sa che la meditazione e la presenza, dal vago sapore esoterico, ci allontanino dagli altri e che esigano un isolamento dalla vita sociale. Non è così. Giovanni Zampetti, nel suo libro "L'attenzione cosciente" scrive che "Più sviluppiamo consapevolezza, più arriviamo ad ascoltare l'altro con vero e proprio silenzio interiore, volendo sinceramente il suo bene e riconoscendo a ciascuno il diritto di essere se stesso. Cerchiamo di metterci nei suoi panni, di pensare con la sua testa, tenendo presenti le sue inclinazioni, il suo carattere, il suo destino, le sue doti ed i suoi limiti. Infine proviamo ad attingere dal nostro profondo sentimenti che ci avvicinino al suo intimo". E A. Schnoeller, un altro grande esperto della presenza, ne "La via del silenzio" annotava che l'esercitarci nelle relazioni quotidiane con gli altri è un'ottima occasione per verificare i nostri progressi nella meditazione. In questa prospettiva, l'incontro con gli altri rappresenta un momento di verifica e un'occasione privilegiata per esercitarci nella consapevolezza. La giusta pratica, infatti, conduce ad essere più presenti agli altri, mentre da questa nuova capacità di presenza interpersonale derivano nuove motivazioni ed energia per mi-

gliorare la propria consapevolezza.





-Favorisce la **sapienza del cuore**.
La consapevolezza non si limita ad essere solo uno strumento, un esercizio o una pratica da realizzare in specifici momenti della giornata. Il vivere in piena consapevolezza ci dona una visione precisa ed accettante, la quale ci offre molte più informazioni sulla situazione e ci permette decisioni migliori. Con la consapevolezza si ottiene una giusta gerarchia dei valori e delle cose. Si ottiene il gusto profondo della vita.



-Ci dà la pace. Immersi nella realtà attraverso il contatto consapevole, i pensieri – qualunque tipo di pensiero – si sciolgono e si annullano, lasciando una vasta area di recettività. Non si è più disturbati dalle continue interferenze mentali ed emotive. Qualcuno scrisse che il nostro cuore è come un lago di montagna: quando la superficie dell'acqua è completamente tranquilla, riflette il cielo.



DIVERSI SGUARDI SULLA CONSAPEVOLEZZA

Oltre agli innumerevoli maestri del passato che hanno parlato o scritto di consapevolezza, possiamo citare alcuni degli autori contemporanei più conosciuti: **Krishnamurti, Osho, Thic Nath Hahn, E. Tolle**, ... Sarebbe impossibile presentare adeguatamente il loro pensiero e soprattutto gustare la profondità e l'intensità

che traspare dalle loro pagine, per cui consiglio vivamente di leggerli direttamente, cogliendone personalmente lo stile avvincente e persuasivo.
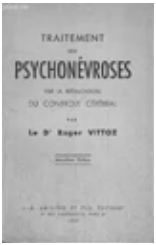





Mi limito a presentare brevemente alcuni autori occidentali, invitando – anche in questo caso – ad approfondire il loro pensiero attingendo direttamente dalle loro opere.

ROGER VITTOZ

In Francia, Roger Vittoz (1863 – 1925) insegnava ai suoi pazienti a diventare consapevoli delle percezioni sensoriali e motorie, mediante la "recettività": essere presenti al vedere, all'ascoltare, al toccare, al gustare, al muoversi, ... In Italia il suo metodo è poco conosciuto, mentre è molto apprezzato ed utilizzato in Francia ed in Svizzera.
I suoi esercizi prevedono di diventare consapevoli della sensazione di contatto, di ascolto,

di propriocezione cenestetica e cinestetica (del movimento). Ad esempio, prendendo un oggetto, è necessario percepire la sensazione di contatto, i movimenti e le piccole tensioni che si verificano quando realizziamo questo gesto. Se mangiate qualche cosa, non trangugiatela in fretta e furia, ma provate ad assaporarne il gusto. Se ascoltate una canzone o una bella musica, provate ad ascoltarla in modo più recettivo e consapevole. Moltiplicate esercizi di recettività: Vittoz consigliava 2/300 atti di consapevolezza al giorno. "Quando sarete diventati ricettivi, godrete molto di più della vita e tutto vi interesserà" (Vittoz).





Sostanzialmente, Vittoz afferma che l'attività della persona si suddivide in due fasi: la recettività e l'emissività. La recettività è la totale

apertura e disponibilità a ricevere i dati sensoriali, senza filtrarli con il pensiero. L'emissività è soprattutto pensiero, volontà, decisione. Per guarire il "malato" (ed includiamo in questa categoria anche tutte le persone che vogliono vivere meglio), è essenziale riportarlo al contatto con la realtà, cosa che non può verificarsi senza una massiccia dose di recettività, con cui accogliere e contattare la realtà, in qualunque forma essa si presenti: visiva, auditiva, tattile, e così via.

A lui "richiederemo che vengano effettuati degli atti coscienti, cioè a giungere ad una sensazione precisa del mondo esteriore o d le nostre azioni, e questo - notate bene questo punto essenziale - senza interposizione di pensiero. E' qui che risiede la difficoltà: bisogna giungere **a sentire senza pensare.** Non importa la via da cui proviene la sensazione: udito vista, tatto, ecc. La regola è sempre la stessa. Qual è il risultato di questo atto cosciente che può anche solo durare un secondo: mettere il cervello a completo riposo con l'assenza di pensiero e mediante ciò si ottiene un primo controllo, quello della sensazione e dell'atto" (D'ESPINEY, 1977, p. 38).

L'atto cosciente è il mezzo ed il fine, l'esercizio e la vita - ci avverte la Bron-Velay (1980) - è all'inizio ed al termine dell'intervento terapeutico. La terapia del dottor Vittoz utilizza la strategia della consapevolezza del proprio comportamento e degli atti quotidiani per far riscoprire alla persona la realtà che gli si presenta ad ogni istante.
Quindi, abituarci a guardare con consapevolezza, odorare con consapevolezza, ascoltare le persone ed i suoni o rumori con consapevolezza; gustare i cibi con consapevolezza, toccare persone ed oggetti con consapevolezza, prendere in mano un oggetto e sentirne le caratteristiche, senza mentalizzarle o immaginarle. Sentire i movimenti del corpo, i muscoli che si attivano e si contraggono.
Sentire le emozioni ed i sentimenti, essere presenti alle sensazioni di ansia, di rabbia, di gioia, di euforia ...
Sentire la presenza dei propri pensieri e dei loro contenuti, senza reagire. E' un semplice prendere atto di quanto succede, in modo fluido, asettico e neutrale, senza valutazioni di sorta. In contatto con tutto ciò che vi circonda, non vi sentirete mai solo. "Quando non avete

che la sensazione delle cose, il vostro cuore sarà più largo e più aperto agli altri. Quanta più recettività avrete, tanto più avrete di emissività" (VITTOZ, 1976, pp. 22-23).
La consapevolezza deve diventare un atteggiamento abituale. Ovviamente, non la si acquisisce dall'oggi al domani: ci vuole tempo, pratica ed esperienza.

P. FERRUCCI

In una prospettiva leggermente diversa – contattare il proprio vero Io -, P. Ferrucci presenta una serie di esercizi molto validi:

"1) Diventate coscienti del vostro corpo. Per un po' di tempo, osservate in maniera neutrale, e senza cercare di cambiarle, alcune delle sensazioni fisiche di cui siete coscienti.
Siate consapevoli, per esempio, del contatto del vostro corpo con la sedia su cui state seduti, dei vostri piedi sul pavimento, dei vostri vestiti sulla pelle, e così via. Diventate coscienti del vostro respiro e delle varie altre vostre sensazioni corporee del momento. Quando vi pare di aver esplorato a sufficienza le vostre sensa-

zioni fisiche, lasciatele e procedete allo stadio seguente.

2) Diventate coscienti delle vostre emozioni. In che stato emotivo vi trovate in questo momento? E quali sono gli stati emotivi ricorrenti nella vostra vita attuale? Passate in rassegna tanto gli stati d'animo apparentemente positivi come quelli apparentemente negativi: amore e irritazione, gelosia e tenerezza, depressione ed euforia.
Non giudicate. Guardate semplicemente ai vostri stati d'animo con l'atteggiamento di uno scienziato che descrive un fatto naturale, o di un giornalista che fa un resoconto oggettivo di un evento qualsiasi.

3) Rivolgete ora la vostra attenzione ai vostri desideri. Adottando lo stesso atteggiamento imparziale di prima, date un'occhiata ai desideri principali che motivano la vostra vita. Spesso vi ci identificate; ora, invece, li potete osservare uno a fianco dell'altro.

4) Osservate il mondo dei vostri pensieri. Non appena vi viene un pensiero osservatelo finché

non ne viene un altro e poi un altro e poi un altro ancora; se a un certo punto pensate di non star pensando a nulla, rendetevi conto che anche questo è un pensiero; osservate il flusso dei pensieri a mano a mano che vi scorre davanti: ricordi, opinioni, idee senza senso, discussioni immaginarie, recriminazioni, fantasticherie, ecc. Continuate per un paio di minuti, poi lasciate perdere anche questo livello.

5) L'osservatore non coincide con ciò che osserva. Chi è che ha osservato tutti questi livelli? E' il sé. Il sé non è un'immagine o un pensiero: è la vostra essenza, che ha osservato tutti questi livelli e se ne può distinguere. Dite dentro di voi: "Io sono il sé, un centro di pura autocoscienza". Per qualche momento, cercate di percepire questa realtà" (1981, pp. 54-55).





Questo esercizio, inserito nell'ambito della Psicosintesi, deve essere ripetuto molte volte: gra-

dualmente, ci permette di diventare coscienti delle nostre continue identificazioni con i contenuti della nostra mente o con le reazioni emotive quotidiane e di allentare in modo sempre più completo tale coinvolgimento. Progressivamente, si "comprende" - nel senso forte - che i pensieri e le emozioni sono solo elementi di superficie, mentre il fondo, il "centro", resta immobile e cosciente.

LE TERAPIE CORPOREE

Il Tai Chi Chuan, le ginnastiche dolci, il metodo Alexander, l'eutonia di G. Alexander, il metodo di M. Feldenkrais, la danza di Gurdjieff o l'euritmia di Steiner, e tutte le diverse altre modalità di intervento psicofisico, affermano con insistenza che i gesti proposti devono essere eseguiti "consapevolmente, con attenzione", "rendendosi conto di ciò che si sta facendo". La ripetizione meccanica, così cara a molti ginnasti, non ha molto senso: meglio un solo esercizio eseguito con piena consapevolezza, che cento ripetizioni meccaniche, eseguite "senza pensarci".
As esempio, il metodo proposto da M. Felden-

krais (1904 – 1984) stimola a prendere consapevolezza dei propri movimenti e dei propri schemi motori: attraverso la consapevolezza del movimento, si potrà espandere la consapevolezza di sé nell'ambiente.
Nel capitolo (caratterizzato dal significativo titolo: "Il movimento è alla base della consapevolezza"), Feldenkreis scrive: "Non si diventa consapevoli di ciò che accade nel sistema nervoso centrale finché non si diventa consapevoli dei cambiamenti che hanno avuto luogo nella nostra posizione, stabilità e atteggiamento, perché tali cambiamenti sono sentiti più facilmente di quelli che avvengono negli stessi muscoli" (FELDENKREIS, 1978, p. 42)





La MINDFULNESS

"Mindfulness" significa sostanzialmente "consapevolezza" dei propri pensieri, azioni ed emozioni. Jon Kabat-Zinn, uno dei pionieri di

questo approccio e studioso di medicina molecolare presso il Mit, la definisce come "prestare attenzione, ma in un modo particolare: a) con intenzione, b) al momento presente, c) in modo non giudicante". Pur derivando dagli insegnamenti del Buddismo Zen e dalle pratiche di meditazione Yoga, la Mindfulness si presenta come un modello terapeutico autonomo, di stampo occidentale. Può essere descritta come un metodo per coltivare una più piena presenza all'esperienza del momento, al qui e ora. Migliorando questa modalità di attenzione, si può cogliere prontamente l'insorgere di pensieri negativi che favoriscono il disagio emotivo. La padronanza dei propri contenuti mentali e degli stili abituali di pensiero permette alle persone maggiori possibilità di indagare, di manifestare e di cambiare tali contenuti.





Tale cambiamento genera la capacità di distaccarsi dai contenuti mentali, per poterli osservare con maggiore chiarezza. La mindfulness propone l'accoglienza del presente e la comprensione delle difficoltà e delle percezioni/emozioni negative, quali esperienze da accettare e da superare con animo sereno nel proprio percorso esistenziale.
Per apprendere correttamente la Mindfulness sono previsti momenti "formali" (il protocollo ufficiale prevede cicli di otto settimane, in cui si praticano otto differenti esercizi di meditazione, della durata dai tre ai trenta minuti) e momenti "informali", che consistono nella pratica di una costante consapevolezza nella vita quotidiana.

AREE DI CONSAPEVOLEZZA

Su quali aree dobbiamo esercitare la consapevolezza? Su tutte, ovviamente, nessuna esclusa. Ogni aspetto della vita e della realtà, interna ed esterna, è un'area di presenza, una possibilità di consapevolezza.
Anche in questo caso, le varie suddivisioni sono

puramente indicative, in quanto molto spesso si presentano situazioni complesse e delicate. Come già abbiamo scritto in precedenza, la consapevolezza può essere:
-**corporea o sensoriale** (consapevolezza focalizzata sulle sensazioni, sui movimenti e sui processi del corpo);
-**emozionale** (sentire le emozioni ed i sentimenti);
-**mentale** (attenzione ai processi mentali ed ai loro contenuti);
-**di "presenza"** (sensazione di "esserci", inseriti nel contesto in cui ci troviamo);
-**spirituale**

Sentire le sensazioni

Il primo passo è quello di esercitarci nella consapevolezza delle reazioni sensoriali: vista, udito, tatto, gusto, olfatto. Quindi, guardare con consapevolezza, odorare con consapevolezza, ascoltare le persone i suoni e i rumori con consapevolezza; gustare i cibi con consapevolezza, toccare gli oggetti e le persone con consapevolezza...




La consapevolezza può essere utilizzata anche nello sviluppo della propriocezione: “sentire” i movimenti e le tensioni muscolari interne. Quindi, passare in rassegna tutto il corpo, sia fermo che in movimento, anche nei muscoli profondi e “sentirlo” attentamente. Tale propriocezione può essere la base per sviluppare la “consapevolezza delle conseguenze” dei cibi, delle bevande assunte, delle sensazioni provate dopo gli esercizi fisici, del contatto con l’acqua quando si nuota, e simili.
“Questo è il segreto: deautomatizzarsi. Mentre cammini, cammina con lentezza, con estrema attenzione. Quando guardi, guarda con attenzione e vedrai che gli alberi sono più verdi di quanto siano mai stati e le rose sono più rosa di quanto lo siano mai state. Ascolta! Qualcuno parla, parole nel vento... ascolta, ascolta con attenzione. Quando parli, parla con attenzione. Fai in modo che tutta la tua attività da sveglio

sia deautomatizzata" (RAJNEESH, (1983, pp. 52-53).

Sentire i movimenti

A tutti viene spontaneo il pensare o il fantasticare, quando si è costretti ad un lavoro ripetitivo: le mani vanno per loro conto, per cui "si è liberi di pensare". La massaia che pulisce la casa, la sarta che taglia e cuce, l'operaio che esegue gli stessi gesti ripetitivi, lo spazzino, ... continuano ad attivare i propri pensieri, durante il loro lavoro.
L'automatismo è positivo, indubbiamente: ma ciò non deve eliminare la capacità di attenzione, di concentrazione e di consapevolezza. Detto in altro modo, si tratta di ridiventare capaci di sensibilità, recettività e consapevolezza anche nei lavori più monotoni e ripetitivi.





"Bisogna cercare di essere ininterrottamente consapevoli di tutti i movimenti e di tutte le po-

sizioni del corpo, comprendendo con chiarezza ciò che si sta facendo ad ogni istante. Camminando, per esempio, dovete prestare attenzione i movimenti nel modo più dettagliato possibile per la vostra capacità di osservazione e di chiarezza. A questo livello lo scopo è mantenere una chiara comprensione del corpo, qualsiasi sia l'attività in cui esso si trova coinvolto. Il fine è tener ferma l'attenzione su ciascun evento nel momento in cui avviene, senza però seguirlo con l'immaginazione" (DHIRAVAMSA, 1980, p. 179).

Mentre si cammina, quindi, avere la chiara consapevolezza del piede che si appoggia al terreno, della gamba che si muove, del corpo che si sposta in avanti. "Non appena avrete coordinato queste sensazioni fra loro e con il ritmo del respiro e la percezione visiva e auditiva, otterrete un'impressione di agilità e di sicurezza" (IRALA, 1980, pp. 42-43).

"E' di estrema importanza riuscire a sentire noi stessi, in tutte le nostre manifestazioni fisiche. Si può benissimo incominciare con il sentire i nostri gesti. Non si tratta di dominare se stessi, ma di essere coscienti. Una persona quanti gesti compie automaticamente in . una giorna-

ta? Centinaia, forse migliaia. Aprire una porta, abbottonarsi un vestito, accendere la sigaretta, muovere la testa per dire si o no, prendere una matita, scuotere la cenere della sigaretta, aprire una finestra, ecc. E' un esercizio veramente eccellente quello di rendersi perfettamente conto di tutti questi automatismi, il cui numero è infinito. Bisogna esercitarsi ad avvertire coscientemente che compiamo un gesto. Sentire che stiamo aprendo una porta, impiegando tutto il braccio e tutta la mano. Sentire al massimo che stiamo afferrando un oggetto. Sentire coscientemente che stiamo scuotendo la cenere della sigaretta. Sentire cioè che stiamo compiendo questo e quest'altro gesto, ecc." (DACO, 1979, p. 423).
Si tratta, quindi, di diventare coscienti dei movimenti esterni ed interni, notandone la meccanica ed il funzionamento. In pratica, si tratta di "sentire" come si cammina, come ci si siede, come si gesticola, ... Tutto.

Sentire le emozioni

Quanto alla consapevolezza delle proprie emozioni, si tratta di diventare sensibili ed attenti

alle emozioni che si stanno sperimentando e sentirle in modo diretto, lineare, senza deviazioni e senza fuggirle. “Sentire” chiaramente le emozioni, sia quelle positive e piacevoli che quelle negative e spiacevoli.
Tutte le manifestazioni delle emozioni appartengono all’area fisiologica. Se si pensa alla paura o all’ansia come ad un evento prettamente “psichico”, tenderemo a credere di dover combattere contro una specie di fantasma inafferrabile. In realtà, tutte le emozioni sono basate su una reazione fisiologica. Con un minimo di pratica, sentirete le varie contrazioni muscolari, esterne ed interne, legate alle reazioni emotive.



“Sentire” i pensieri

Si deve gradualmente diventare coscienti dei propri pensieri, quando compaiono nella mente. Invece di eliminarli bruscamente, come ospiti indesiderati, li possiamo osservare con serenità, pace e distacco. Senza volerli cacciare e senza trattenerli. Gradualmente, ci si rende conto personalmente della vacuità e della negatività della maggior parte dei nostri pensieri e li si lascia andare.

LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

Come possiamo acquisire la consapevolezza? Esiste un percorso prestabilito o è possibile programmare lo sviluppo di questa abilità?
Poiché ciascuno di noi ha le sue caratteristiche psicofisiche, i suoi ritmi e le sue dinamiche, è impossibile presentare un “programma” dettagliato sul come acquisire e sviluppare la consapevolezza. Possiamo comunque consigliare qualche linea direttiva, da seguire con molta libertà, sicuri che ogni piccolo progresso avrà una sua benefica ricaduta su di noi.

1.**Sviluppare una capacità di consapevolezza alla volta.** Ad esempio, per un mese cercherò di intensificare la consapevolezza visiva, lasciandomi affascinare soprattutto dal contatto visivo, dai colori, dalle forme. Quindi, cercherò di moltiplicare atti di consapevolezza visiva.
Nel mese seguente posso dedicarmi allo sviluppo delle sensazioni uditive, prestando attenzione a tutte le sonorità che mi raggiungono.
Il mese dopo, svilupperò la consapevolezza tattile, cercando di "sentire" sempre più chiaramente le varie sensazioni di contatto, e così via.
Terminate le sensazioni, mi dedicherò ai movimenti del corpo.
In seguito, svilupperò la coscienza delle emozioni.
Infine, la sensazione di presenza, in generale. E poi, si riprende da capo.

2.In alternativa, posso sviluppare in un primo periodo la consapevolezza per le sensazioni di ogni tipo: visivo, auditivo, cenestesico, e così via.
In un secondo periodo, posso dedicarmi a tutti

i movimenti del corpo; in seguito alle emozioni ed infine al senso di presenza (“esserci”)

3.Oppure, come raccomandava Vittoz, limitarsi semplicemente a “moltiplicare atti coscienti” - 2 o 300 al giorno – di qualsiasi tipo. Brevi istanti in cui ci si sofferma su una sensazione, su un profumo, su un colore, un gesto, un movimento, un suono e così via, senza soluzione di continuità. Tale metodologia ci permette di essere molto fluidi e di non stancarci.



Conclusione

Lo sappiamo: è molto difficile l’essere sempre consapevoli durante tutto l’arco della giornata. Emergeranno distrazioni di ogni genere che ci daranno l’impressione di non progredire mai. Personalmente, ritengo più utile il moltiplicare

atti – anche brevi – di consapevolezza, cercando di realizzarli con semplicità, naturalezza e senza sforzo. L'esperienza personale ci permetterà di ritoccare eventuali punti deboli.
L'apparente discontinuità di applicazione non deve spaventarci: infatti, la consapevolezza è consapevolezza, su qualunque oggetto si posi. E ogni progresso in una data area si trasforma automaticamente in progressi nelle altre aree. In altre parole, se mi esercito nella consapevolezza sensoriale, è impossibile che non si sviluppino automaticamente anche altre abilità di consapevolezza, quali quella del movimento o delle emozioni. L'essenziale è il ricordare di esercitarsi e di continuare, nonostante tutto.
Un minimo accenno di presenza è già un piccolo passo in avanti. Progressivamente, verranno automaticamente migliorate la quantità e la qualità di tali atti, fino ad inondare completamente tutta la nostra vita.

BIBLIOGRAFIA

BRONDINO G., La consapevolezza del corpo, IdM, Torino, 2002.
BRONVELAY L., Pratique de la mèthode Vittoz, Edition du Levain, 1974.
CHAUCHARD P., La disponibilità, Paoline, Roma, 1972.
D'ESPINEY , La psychoterapie du docteur Vittoz, Tequi, Paris, 1977.
DHIRAVAMSA, La via del non attaccamento, Ubaldini, Roma, 1980.
FELDENKREIS M., Conoscersi attraverso il movimento, Celuc, Milano, 1978.
FERRUCCI P. Crescere, Astrolabio, Roma, 1981.
GOLDSTEIN J., La pratica della libertà", Ubaldini, Roma, 1995.
GUNARATANA H., La pratica della consapevolezza, Ubaldini, Roma, 1995.
IRALA N., Il controllo del cervello, Paoline, Roma, 1980.
KABAT-ZINN J., Vivere momento per momento. TEA, Milano, 2010.
KRISHNAMURTI, La prima ed ultima libertà, Ubaldini, Roma, 1969.

MONTANO A., Mindfulness. Guida alla meditazione di consapevolezza, Ecomind Ebook, Salerno, 2007.
MACE C., Mindfulness e salute mentale, Ubaldini, Roma, 2010.
OSHO, Il libro arancione, Mediterranee, Roma, 1983.
PENSA C., L'intelligenza spirituale. Roma, Ubaldini, 2002.
PREZIOSI E., Corso di Meditazione di Mindfulness. Conosco, conduco, calmo il mio pensare Milano, Franco Angeli, 2014.
SUMEDHO A., Consapevolezza intuitiva, Ubaldini, Roma, 2005.
VITTOZ R., Traitement des psychonevroses par la rèèducation du control cerebral, Ballière, Paris, 1911.
ZAMPETTI G., L'attenzione cosciente, EMI, Bologna, 1981.

I TITOLI DELLA COLLANA "VIVERE MEGLIO":

1 - Non prendertela!
2 - Gestire i pensieri
3 - Consapevolezza

Finito di stampare nel mese di Luglio 2018
dalla tipografia Gastaldi Sole Trader



COLLANA "VIVERE MEGLIO"

Il ritmo frenetico di oggi non ci concede molto tempo per fermarci e riflettere pacatamente sulla nostra vita. Troppe cose, troppe attività, troppi impegni, troppi interessi, troppe distrazioni, ... Spesso, ci torna difficile il leggere libri profondi e consistenti, dal sapore caldo e saggio, che ci aiutino ad orientarci meglio nel nostro vivere quotidiano.

Per sopperire a questa difficoltà, vorrei proporre una serie di opuscoli per condividere alcune riflessioni sull'arte del vivere. Si tratta sostanzialmente di brevissimi manualetti monotematici, che hanno il pregio di essere brevi, poco ingombranti e, speriamo, chiari.

L'arte del vivere è l'arte più importante e la meno divulgata: possediamo moltissime informazioni su svariati campi del sapere, ma talvolta difettiamo di conoscenze spicciole che ci aiutino a vivere meglio. Per cui, ben vengano tutti i piccoli sussidi che, pur con i loro limiti, ci accompagnano e ci indicano spiragli di luce.