Vivere il momento presente

Autore: Elena Cardinali
Fonte: Città Nuova editrice

Sia la psicologia oggi che le tradizioni religiose da sempre consigliano di vivere bene il tempo presente per i benefici che la mente ne trarrebbe. Vera fonte di benessere interiore. È quanto ci spiega Pasquale Ionata nel suo ultimo libro "Accogli ciò che è. Quando la realtà diventa terapia" (Città Nuova, 2019)

Spesso, in un trattamento di psicoterapia, più di un paziente mi chiede un consiglio clinico su **come vivere al meglio il momento presente...** […] E non a torto, giacché i benefici psicologici sono tanti e consistenti. […] Ebbene, l'invito rivolto al lettore è lo stesso che molti psicologi propongono ai propri pazienti, quando li sollecitano ad apprendere strategie che aiutino a vivere quanto ci sta accadendo con grande attenzione e senza distrazione alcuna, in cui le qualità di calma e di consapevolezza hanno la capacità di risvegliare nell'essere umano **un potenziale curativo enorme**. Tra i primi di questi psicologi, esattamente un secolo fa, troviamo il francese Pierre Janet, uno dei maestri di Jung e per certi versi anticipatore della psicoanalisi di Freud, il quale descriveva – nel lontano 1903 – come la massima espressione di salute mentale «un'operazione sintetica» del prestare attenzione, «vale a dire la formazione nella mente del momento presente», a cui diede il nome di "presentificazione": ossia "la capacità di afferrare la realtà al massimo". […] Un grande maestro spirituale come Jiddu Krishnamurti una volta confidò che il segreto della sua vita era: «Succeda quel che succeda».**Le implicazioni di questo semplice enunciato sono molte profonde.** Cosa significa il non dare importanza a ciò che accade? Significa essere interiormente allineati con ciò che accade. "Ciò che sta accadendo" si riferisce al contenuto, alla forma che prende questo momento, il solo momento che c'è; essere tutt'uno con la vita. Essere allineato con ciò che è significa essere in una relazione di non resistenza interiore con ciò che accade. Significa quindi non etichettarlo mentalmente come buono o cattivo, ma lasciarlo essere. Questo vuol forse dire che non possiamo più intraprendere alcuna azione per portare nella nostra vita qualche cambiamento? Al contrario. **Quando la base della nostra azione è allineata interiormente con il momento presente, la nostra azione viene potenziata dall'intelligenza della vita stessa.** A tal proposito, già gli antichi Romani avevano una massima: "Age quod agis" ("fa' ciò che fai"), come a dire: fa' quello che stai facendo in questo momento e fallo con tutta l'anima, con tutto il corpo e con tutto il tuo essere, senza distrarti e senza metterti a sognare a occhi aperti. Molto semplice, ma anche molto difficile. Per superare questa difficoltà, ecco un esercizio psicologico dal titolo: *Rimani nel presente*, il quale consiste nel prendere un po' di tempo tutti i giorni per notare, semplicemente, dove sei e per rilassarti, lasciando che ciò che vedi, senti e provi penetri dentro di te. Va fatto per circa cinque o dieci minuti. **Si tratta concretamente di un'immersione totale nel vivere il tempo presente, ancorati senza distrazioni al qui e ora, evitando il più possibile vissuti temporali diversi, in quanto nulla esiste eccetto il presente. L'*ora* è pura esperienza immediata, semplice consapevolezza continua,** mentre il passato non è più e il futuro non è ancora. Solo il qui e ora esistono, e l'attenzione al presente presuppone, come ricordano tanti maestri spirituali, fiducia e abbandono in un Potere Superiore. […] **Infatti nel tempo momentaneo ciascun momento è il momento originale della creazione, l'unico momento possibile**. Tant'è che gli stessi "ricordi" del passato, le nostre speculazioni sul futuro e l'apparente scorrere del tempo sono, e non solo in un certo senso, delle illusioni, ma, comunque sia, sono vissute sempre e solo nell'attimo presente. Attimo presente, però, che nulla ha a che fare con quell'appiattimento nel presente molto diffuso tra alcune realtà giovanili, le quali si lasciano trasportare dagli eventi senza un minimo di responsabilità e consapevolezza di quanto accade realmente, immersi in una sorta di inerzia crepuscolare. [...] D'altra parte, **nel tempo momentaneo abbiamo la possibilità di realizzare pienamente la**

cosiddetta “esperienza diretta” delle cose, ed è come se non esistesse la libertà, perché qualsiasi cosa esista, essa è già qui, ed è tutto ciò che può esistere, incluso il desiderio che le cose stiano in maniera diversa. **La felicità esiste solo nel tempo momentaneo: si è felici di ciò che si ha nel momento presente.** Da “Accogli ciò che è. Quando la realtà diventa terapia” di Pasquale Ionata (Città Nuova, 2019; pp. 144 prezzo: € 13,00)