

# ***A.I.P.e F.***

## ***Associazione Italiana Psicanalisi e Famiglia***

Sede legale : Via L. Ornato n°7 MILANO

E- mail: aipef@libero.it assoaipef@libero.it

Tel. 3889467178 - 3202958811 - 3477635412

## **Vivere ogni momento con consapevolezza**

**A cura di Maria C. Bonfantini**

La consapevolezza, come suggerisce il dizionario, è sinonimo di conoscenza e per raggiungerla è necessario compiere molte azioni o forse nessuna come suggeriscono gli orientali che sono particolarmente esperti riguardo al funzionamento “automatico” della mente avendo “da sempre” praticato la meditazione.

**Voglio comunque, visto che siamo in occidente, elencarvi i verbi che il vocabolario suggerisce come sinonimi:**

*accorgersi, apprendere, appurare, avvertire, badare, distinguere, familiarizzare, intuire, ravvisare, esperire...*

**Mi fermo, ma l'elenco non si esaurisce qui.**

**Insomma la consapevolezza nasce dall'essere informati, edotti e diventare consapevoli di quanto ci accade e il percorso analitico tende proprio a questo. Purtroppo spesso si intraprende un percorso di consapevolezza perché ci si sente in difficoltà, perché si pensa di avere “un problema”, abbiamo difficoltà ad affrontare alcuni aspetti della vita e ci si dimentica come afferma Osho, a mio parere molto efficacemente, che *la vita è un mistero da vivere, non un problema da risolvere.***

Lo psicoterapeuta S. Boschi afferma che...*tendiamo... a chiamare problema qualcosa che, piuttosto che subire passivamente, facciamo attivamente.*

Ciò è dovuto al fatto che la nostra mente, programmata per garantirci la sopravvivenza in situazioni di difficoltà, ha sviluppato meccanismi di attacco- fuga e di costante attenzione a potenziali pericoli perché all'inizio dei tempi le condizioni di

vita erano realmente difficili e gli strumenti a disposizione dell'umanità nascente relativamente poche.

Ma i tempi sono cambiati più rapidamente di come si è modificata la nostra mente: oggi i reali pericoli sono per lo più interni e sono costituiti in larga misura proprio da quelle reazioni "automatiche" di allerta che hanno garantito la sopravvivenza della specie umana nei secoli.

Come già sosteneva Jervis: *...il passato è oggettivamente imm modificabile. Ma il passato può cambiare nei suoi effetti sul presente, e può venire mutato soggettivamente, cioè nel nostro modo di pensarci e di utilizzare l'esperienza per il futuro.*

In altre parole le emozioni provate in passato riaffiorano con la stessa valenza ed intensità di un tempo quando un fatto simile nel presente ce le riporta alla memoria e "siamo costretti a riviverle" sovrapponendo presente e passato.

Se diventiamo consapevoli di ciò possiamo imparare a "riviverle" diversamente, più vantaggiosamente per noi.

E non si parla solo della nostra esperienza passata, ciò a cui abbiamo accesso è l'intera storia dell'umanità: si tratta di quelle che Jung ha definito idee archetipe che costituiscono "i pilastri" della nostra storia sulla terra.

Sappiamo che la vita ha come fine se stessa, il suo scopo è intrinseco, ma nell'essere umano, che è un organismo molto complesso, accade che il compito di conservazione della vita si possa spostare dal corpo alla psiche e ciò implica, tra gli altri, un mutamento del rapporto tra "salute e malattia" tra "vantaggi e svantaggi" sia in termini somatici che psichici.

Non è un caso che oggi in occidente il nemico da combattere è prevalentemente interno all'individuo: si tratta di malattie mortali tipo il cancro, che sviluppa un esercito di cellule per combattere un nemico mortale che in realtà è inesistente. ( ciò causa l'auto distruzione dell'organismo in quanto il sistema immunitario non sa più distinguere gli alleati dai nemici ).

Ma anche sul piano psichico possiamo cadere nelle "illusioni della mente" ed oggi la più comune è che nel 2000 siamo inadeguati, carenti, sbagliati se non siamo in grado di avere una vita ricca, piena e significativa.

Ciascuno pensa a sé e si incolpa, o proietta sugli altri il presunto fallimento; da qui le grandi difficoltà relazionali ad ogni livello e in ogni ambito che oggi si moltiplicano.

Purtroppo, anche in questo caso, se ci sforziamo di moltiplicare i momenti di piacere e di gratificazione finiamo per spalancare le porte all'ansia, al panico e alla depressione: le malattie della psiche oggi più diffuse e diventiamo sempre più paranoici ed ossessivi nella ricerca del benessere.

**La realtà è che la vita comprende anche il dolore.**

Eppure sono moltissime le persone che sono convinte che tutti siano felici eccetto loro e non sono disposte a provare "emozioni spiacevoli": le combattono o almeno cercano di controllarle o...le negano nascondendosi dietro ad una maschera.

In realtà la consapevolezza è lasciare spazio a ciò che si prova o si pensa senza paura perché ...non sono fatti, sono storie pensate dalla mente, sono possibilità, sono il

nostro modo attuale di vedere la vita ed implicano giudizi, opinioni, valori, obiettivi ecc. che sono prodotti culturali, non verità incontrovertibili.

*Non dobbiamo mai dimenticare che le nostre menti si sono evolute per pensare negativamente perché i “nemici erano ovunque” e che la maggior parte dei pensieri che affiorano nella nostra mente non li scegliamo, si presentano automaticamente e su di essi non abbiamo praticamente alcun controllo.*

Dimentichiamo anche che “tutto è relativo”: risulta vero o no a seconda del “contesto”.

Allora ciò che è utile fare è imparare a riconoscere i pensieri, le emozioni, le immagini che si affollano dentro di noi, così da diventarne consapevoli per poi ... “farli circolare”. come se fossero macchine che passano: se il traffico fluisce non ci sono ingorghi, ne incidenti: tutti vanno per la loro strada senza problemi.

Se invece ci soffermiamo su qualcuno di essi blocchiamo il flusso e ciò può causare un ingorgo; meglio trovare un posteggio comodo per ciò che ci è gradito, montare in vettura e usarla ...per agire.

Diventare consapevoli è porsi al livello del Sé e ciò prevede un superamento dell’ego che chiede di “vedere per credere” così da arrivare a *credere per vedere*.

**Possiamo fare un’ulteriore considerazione riguardo al Sé: quello che va utilizzato è un sé osservante che è consapevole, ma non pensa si limita a prestare attenzione ai pensieri e alle emozioni: non li produce si limita ad utilizzare quelli che sono in sintonia con i valori di ciascuno così da permettergli azioni significative e quindi appaganti.**

Pensieri ed emozioni sono paragonabili alle onde marine: all’inizio si presentano come semplici increspature, poi crescono a formare una cresta più o meno alta ed alla fine si dissolvono a poco a poco.

Per imparare a cavalcarli come provetti surfisti occorre osservarli, riconoscerli, dargli spazio perché si espandano secondo la loro natura e ...utilizzarli per farsi portare dove i valori profondi di ciascuno chiedono.

La spinta dell’onda è una potente risorsa per un’azione efficace.

Nello sport, come in ogni altra cosa ciò che porta al successo è ...l’allenamento per cui è importante dare spazio ad esercizi che ci aiutino riconoscere ed usare al meglio le nostre risorse.