

“Lavorare su se stessi”

L’invito a “vivere il presente” che ci viene rivolto da terapeuti e maestri spirituali è frutto di un lavoro rigoroso. Non ha nulla a che fare con lo spreco di giorni senza un domani, non si limita al *carpe diem* epicureo, non condivide il *future* dei punk. Dal momento che non fa parte della nostra natura e della nostra cultura giudaico- cristiana, la consapevolezza del presente ci raggiunge attraverso pratiche estremamente impegnative: l’ascetismo, la meditazione, le arti marziali. “L’intera cultura occidentale si fonda sulla competizione, l’aggressività, su quello che potremmo ottenere in futuro”, afferma Roberto Pozzetti, psicoterapeuta [presso la sede Jonas]* a Como. “Tutto questo non solo genera ansia ma ci impedisce di tenere conto della realtà”. E’ sbagliato dire ad un adolescente: “Studia perché devi passare l’esame di maturità!”. Studiare è importante per lui ora: non deve essere la meta di un astratto domani, più o meno lontano. Spesso se ne ricava il fondato dubbio che il futuro, e tutte le aspettative ad esso collegate, sia un concetto appositamente inventato per goderci il presente. Neppure il passato però è un valido alleato. Riferirsi ad esso ci porta, infatti, a ripetere esperienze già vissute, a ripercorrere quello che già abbiamo sperimentato. In questi casi la nevrosi, che Freud definiva come l’incapacità di staccarsi dai propri genitori e, quindi, dalla propria storia è una struttura mentale che ci impedisce di calarci nel presente. La terapia analitica, in questi casi, fa sì che le persone riescano a liberarsi di questi specchi deformati che sono i ricordi, l’inconscio, i fantasmi del passato. [...]

“Oggi viviamo con la valigia in mano, sulla corsia di sorpasso. L’ansia è, in un certo senso, la metafora del rallentare”, osserva Pozzetti. “Bisogna saper cogliere questo messaggio che la parte inconscia di ognuno di noi trasmette attraverso l’ansia: dobbiamo saperci fermare. Vivere il presente significa assaporare appieno le proprie emozioni”. Saremo così in grado di aprirci a noi stessi e agli altri. In effetti, è difficile accettare le proprie emozioni quando non sappiamo ascoltarle e apprezzarle.

* NdR