

### 3. Attenzione al presente come tecnica, prescrizione e ideale

*Per me nulla esiste eccetto il presente.  
Ora = esperienza = consapevolezza =  
realtà. Il passato non è più e il futuro  
non è ancora. Solo l'ora esiste.*

Frederick Perls

#### 3.1 Tutti i temi riflessi nell'attenzione al presente

Nel capitolo precedente ho postulato: 1) che le tecniche della terapia gestaltica sono radicate in certi atteggiamenti, 2) che questi atteggiamenti sono manifestazioni di un atteggiamento di base che può venire capito dal triplice punto di vista di: consapevolezza, responsabilità e attualità, e 3) che questo atteggiamento di base non è un fatto puramente ideologico ma ha le sue radici nell'esperienza: l'evidenza dell'attualità (cioè la comprensione del fatto che viviamo qui e ora e che siamo tutt'uno con le nostre azioni concrete); *l'evidenza* della responsabilità (cioè del *fatto* che facciamo quel che facciamo e che non siamo diversi da quello che siamo); l'evidenza della consapevolezza (cioè del fatto che, a qualche livello, siamo coscienti di ciò che facciamo o sperimentiamo, non importa quanto mentiamo a noi stessi fingendo di non esserlo). Nelle pagine che seguono esaminerò in dettaglio un solo aspetto del triplice atteggiamento della terapia gestaltica, come esempio di un lavoro esplicativo che si può fare con ciascuno dei tre. Più specificamente, spiegherò un *aspetto* dell'attualità, che è a sua volta un aspetto della filosofia della terapia gestaltica. Tuttavia, come cercherò di mostrare, tutti i temi sono riflessi in questo, come in qualunque altro, perché i soggetti: attualità, consapevolezza e responsabilità sono solo superficialmente distinti. A un esame più attento potremmo scoprire, ad esempio, che il tema dell'attualità non è soltanto correlato alla valutazione del tempo e del luogo presenti, ma anche a quella della realtà concreta, di sensazioni ed emozioni, piuttosto che di pensieri e immaginazione, cioè alla consapevolezza e all'autodeterminazione. Spero che le pagine che seguono possano dimostrare che la volontà di vivere nel presente è inseparabile dall'apertura all'esperienza, dalla fiducia nei processi della realtà, dalla discriminazione tra realtà «fantasia, dall'abbandono del controllo e

dall'accettazione della potenziale frustrazione, da un punto di vista edonistico, dalla consapevolezza della morte potenziale, ecc. Tutti questi temi sono sfaccettature di un'unica esperienza di essere-nel-mondo, e considerare tale esperienza dalla prospettiva dell'attenzione al presente equivale ad una scelta arbitraria.

### 3.2 *L'attenzione al presente come scelta*

Sebbene la formula dell'*hic et nunc* ricorra nella letteratura scolastica, il rapporto del qui e ora con la psicoterapia contemporanea è il risultato di una graduale evoluzione.

La psicoanalisi aveva iniziato con un approccio orientato verso il passato. La scoperta da parte di Freud della libera associazione ebbe origine dalla sua esperienza con l'ipnosi, e le sue prime esplorazioni con questo metodo avevano il carattere di un tentativo di abolire lo stato di trance, facendo ugualmente emergere gli stessi indizi per capire il passato del suo paziente. A quei tempi egli poneva una domanda al paziente e gli chiedeva di riferire il primo pensiero che gli passava per la mente nel momento in cui si toccava la fronte. Con una maggiore esperienza, scoprì che poteva evitare il tocco alla fronte e anche la domanda, e considerare invece qualunque espressione come un'associazione alla precedente nel flusso spontaneo di pensieri, memorie e fantasie. A quel tempo, per lui questo non era altro che materiale grezzo per un tentativo di interpretazione, e le associazioni più preziose erano quelle collegate all'infanzia del paziente. Il suo presupposto era allora che solo comprendendo il passato il paziente poteva esserne libero nel presente.

Il primo passo verso l'interesse per il presente in psicoanalisi fu l'osservazione, da parte di Freud, del fenomeno del "transfert". Nella misura in cui i sentimenti del paziente verso l'analista venivano considerati la replica dei suoi precedenti sentimenti verso i genitori o i fratelli, la comprensione del rapporto terapeutico divenne allo stesso tempo significativa per la comprensione dei problemi ancora fondamentali del passato del paziente.

Inizialmente l'analisi del transfert era ancora secondaria all'interpretazione retrospettiva, ma possiamo supporre che abbia portato a una comprensione sempre maggiore del suo reale valore, poiché il passo successivo fu un graduale spostamento dell'attenzione dal passato al presente, non solo come mezzo o materiale da esaminare, ma come vero e proprio traguardo della conoscenza. Perciò, mentre all'inizio l'analisi del presente era uno strumento o un mezzo per l'interpretazione del passato, molti oggi guardano all'analisi degli avvenimenti dell'infanzia come a un mezzo per la comprensione delle dinamiche presenti.

Le linee di sviluppo sono state molteplici. Melanie Klein, ad esempio, conserva un linguaggio interpretativo basato su ipotesi circa le prime esperienze infantili, ma la tendenza della sua scuola nella pratica concreta è quella di focalizzarsi, in modo piuttosto esclusivo, sulla comprensione del "rapporto di transfert". Una simile focalizzazione sul presente venne portata da Bion nella situazione di gruppo.

Lo spostamento di Wilhelm Reich verso il presente fu il risultato dello spostamento del suo interesse dalle parole all'azione. Poiché nella sua analisi del carattere il punto principale è la comprensione della forma di espressione del paziente piuttosto che il contenuto dei suoi discorsi, non c'è modo migliore per comprenderla che quello di osservare la sua condotta nella situazione presente.

Un terzo contributo alla rivalutazione del presente nel processo terapeutico è quello di Karen Horney, che tocca i veri e propri fondamenti dell'interpretazione delle nevrosi. Infatti, nel suo pensiero, i disturbi emotivi che hanno avuto origine nel passato sono ora sostenuti da una falsa identità. Il nevrotico una volta ha venduto la sua anima al diavolo in cambio di una brillante immagine di sé, ma ancora oggi sta rispettando il patto. Se una persona può capire come sta sotterrando il suo vero sé proprio in questo momento, può essere libero.

La crescente accentuazione dell'orientamento verso il presente nella psicoterapia contemporanea si può anche far risalire all'impatto di due altre fonti diverse dalla psicoanalisi: i gruppi di incontro e le discipline spirituali orientali. Oggi le informazioni su queste ultime sono molto diffuse in Occidente e alcune di esse vengono sempre più praticate. In particolare si può elencare lo Zen tra quelle che più hanno contribuito a modellare la terapia gestaltica nella sua forma presente.

#### a) *L'adesso" nella presentificazione e nel "continuum di consapevolezza"*

Esistono almeno due modi in cui l'attenzione al presente si riflette nel repertorio tecnico della terapia gestaltica. Uno è la dichiarata richiesta al paziente di fare attenzione a quanto entra nel suo attuale campo di consapevolezza e di esprimerlo. Il più delle volte questo sarà unito all'istruzione di sospendere il ragionamento a favore della pura auto-osservazione. L'altro è la *presentificazione* del passato o del futuro (o della fantasia in generale). Questo può prendere la forma di un tentativo interiore di identificarsi con gli avvenimenti passati o di riviverli, come nel *ritorno* della dianetica o, più spesso, di una reinterpretazione delle scene, con una partecipazione gestuale e posturale e anche vocale, come nello psicodramma.

Entrambe queste tecniche hanno antecedenti in discipline spirituali più antiche della psicoterapia, e non potrebbe essere altrimenti, data la loro

importanza. La presentificazione si trova nella storia del dramma, magico e rituale, e nella recitazione dei sogni presso alcune popolazioni primitive. Restare nel presente è la pietra miliare di diverse forme di meditazione. Ma sia la presentificazione sia lo stare nel presente trovano, nella terapia gestaltica, una specifica realizzazione e una forma di utilizzazione, che meritano un'esposizione più estesa. Nelle pagine che seguono mi concentrerò sull'approccio che, nella terapia gestaltica, viene definito continuum di consapevolezza. Dal momento che è molto simile ad una meditazione tradotta in parole e che il suo ruolo, nella terapia gestaltica, è paragonabile a quello della libera associazione nella psicoanalisi, ne parlerò soprattutto in termini comparativi.

#### b) *Terapia gestaltica e meditazione.*

La pratica dell'attenzione all'esperienza presente ha avuto un ruolo in diverse tradizioni di disciplina spirituale. Nel Buddhismo essa è un corollario della "Retta Attenzione", uno dei fattori del "Nobile ottuplice sentiero". Un aspetto della "Retta Attenzione" è la pratica della "Semplice Attenzione".,

La Semplice Attenzione si occupa solo del *presente*. Insegna quello che molti hanno dimenticato: vivere in piena consapevolezza nel Qui e Ora. Ci insegna ad *affrontare* il presente, senza cercare di fuggire nei pensieri sul passato o sul futuro. Il passato e il futuro sono, per la coscienza media, non oggetto di osservazione, ma di riflessione. E, nella vita comune, passato e futuro vengono considerati solo raramente oggetti di riflessione veramente *saggia*, ma sono di solito soltanto oggetto di sogni ad occhi aperti e vane immaginazioni, che sono il peggior nemico della Retta Attenzione, Retta Opinione e Retta Azione. La Semplice Attenzione, attenendosi fedelmente al suo posto di osservazione, osserva con calma e senza attaccamento lo scorrere incessante del tempo: aspetta con calma che le cose del futuro le appaiano davanti agli occhi, che così diventino presenti e poi scompaiano di nuovo nel passato. Quanta energia è stata sprecata con inutili pensieri del passato: con l'inutile attaccamento ai giorni passati, con vani rimpianti e pentimenti e con le ripetizioni garrule e senza senso, con le parole o con i pensieri, di tutte le banalità del passato! Ugualmente futili sono gran parte dei pensieri sul futuro: vane speranze, piani fantastici e sogni vuoti, timori senza motivo e preoccupazioni inutili. Tutto questo è di nuovo causa di dolore e di dispiaceri evitabili, che possono essere eliminati dalla Semplice Attenzione.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> *Comoplex*, op. cit.

Il passato e il futuro non si qualificano come "puri oggetti" perché appartengono alla natura dell'immaginazione, ma si possono anche evitare, perché stare in essi comporta una perdita di libertà: l'illusione ci irretisce nella sua ripetizione. Come dice Nyanaponika Thera:

La Retta Attenzione recupera per l'uomo la perla smarrita della sua libertà, strappandola alle fauci del dragone Tempo. La Retta Attenzione strappa l'uomo dalla schiavitù del passato, a cui egli follemente tenta persino di dare nuova forza guardando indietro troppo spesso, con occhi pieni di desiderio, risentimento o rimpianto. La Retta Attenzione impedisce all'uomo di legarsi anche ora, tramite l'immaginazione delle sue paure e speranze, ad eventi che si aspetta nel futuro. Così la Retta Consapevolezza restituisce all'uomo una libertà che si può trovare soltanto nel presente.<sup>5</sup>

La pratica più importante collegata alla citazione che precede è quella forma di meditazione che i cinesi definiscono *wu-hsin* (o assenza di idee) e che consiste, come la definisce Watts, nella "abilità di mantenere la propria normale coscienza quotidiana e, nello stesso tempo, lasciarla andare."

Questo significa che la persona comincia ad avere una visione oggettiva della corrente di pensieri, impressioni, sensazioni ed esperienze che scorrono costantemente attraverso la mente. Invece di cercare di controllarla e di interferire con essa, la lascia semplicemente fluire come vuole. Ma, mentre la coscienza normalmente si lascia trascinare dal flusso, in questo caso la cosa importante è *osservare* il flusso senza esserne trascinati.

Questo è uno stato in cui ...una persona semplicemente accetta le esperienze come vengono, da una parte senza interferire con esse e dall'altra senza identificarsi con esse. La persona non le giudica, né fa teorie su di esse, né cerca di controllarle o di interferire con esse; ma le lascia libere di essere esattamente quello che sono. "L'uomo perfetto", dice ChuangTzu, "usa la sua mente come uno specchio: non prende niente, non rifiuta niente, riceve ma non trattiene." Questo si può distinguere abbastanza chiaramente da una

---

<sup>5</sup> Njaponika Thera: *The heart of Buddhism Meditation*, London, Rider 1962, p. 41

parte dal semplice vuoto mentale e dall'altra dall'indisciplinato vagare della mente.<sup>6</sup>

La pratica dell'attenzione al presente, nel contesto della terapia gestaltica, è molto simile a una meditazione verbalizzata. Inoltre, è una meditazione che si svolge nella situazione interpersonale, come atto di rivelazione di sé. Questo permette una supervisione dell'esercizio da parte del terapeuta (cosa che può essere indispensabile all'inesperto) e può anche aggiungere significato ai contenuti della consapevolezza.

Non metto in dubbio che la ricerca delle parole e l'atto di riferirle possa interferire su certi stati mentali, ma l'atto dell'espressione accresce anche la consapevolezza nell'esercizio, oltre ad essere un mezzo di informazione per l'intervento del terapeuta. Si può ritenere che la comunicazione della consapevolezza, rispetto alla meditazione silenziosa, abbia almeno i seguenti vantaggi:

1) L'atto dell'espressione è una sfida all'acutezza della consapevolezza, Non è del tutto vera l'affermazione che sappiamo qualcosa ma non troviamo le parole per dirlo. Naturalmente le parole sono solo parole e non potremmo mai tradurre *tutto* in parole ma, entro certi limiti, la chiarezza della percezione va di pari passo con la capacità di esprimersi, e un artista è un maestro in consapevolezza piuttosto che un abile esecutore di modelli. E in arte, come in psicoterapia, il compito di comunicare qualunque cosa comporta averla guardata realmente invece di aver sognato di guardarla.

2) La presenza di un testimone di solito comporta una intensificazione sia dell'attenzione sia della ricchezza di significato di ciò che viene osservato. Inoltre penso che, quanto più consapevole è l'osservatore, tanto più la nostra attenzione viene aguzzata dalla sua sola presenza, come se la coscienza fosse contagiosa, o come se una persona non potesse evitare facilmente di vedere ciò che è esposto allo sguardo di un altro.

3) I contenuti della coscienza in una situazione interpersonale tenderanno naturalmente ad essere quelli della situazione interpersonale, mentre il meditatore solitario, focalizzato sul "qui e ora" necessariamente non potrà trovare questi contenuti nel suo campo di consapevolezza. Dal momento che sono soprattutto i modelli di relazione e l'immagine di sé nei processi di relazione ad essere disturbati nelle situazioni psicopatologiche, questo fattore contribuisce ampiamente a rendere terapeutico l'esercizio del qui-e-ora nella situazione io-tu.

---

<sup>6</sup> Alan Watts: *The Supreme Identity*. New York, Farrar 1957, p. 176

4) La situazione interpersonale rende più difficile l'attenzione al presente, perché fa emergere proiezioni, fughe e autoillusioni in generale. Ad esempio, chi medita in solitudine può soffermarsi su una serie di osservazioni sugli stati fisici, che invece, nel contesto della comunicazione, possono innestarsi su un senso di ansia dovuto alla supposta noia del terapeuta, alla convinzione che osservazioni del genere sono banali, o mostrano l'essenziale aridità del paziente. L'emergere di questi sentimenti e fantasie è importante perché:

a) Se l'attenzione al presente è un modo di vivere desiderabile, normalmente alterato dalle vicissitudini dei rapporti interpersonali, la sfida del contatto rappresenta la situazione di training ideale. Vorrei indurvi a riflettere sul fatto che la pratica di vivere-nel-presente è realmente un *esercizio* e non una semplice occasione per l'auto-introspezione. Proprio come nella terapia comportamentale, si tratta di un processo di desensibilizzazione nel corso del quale la persona si libera del condizionamento centrale che consiste nell'evitare l'esperienza, e impara che non c'è nulla da temere.

b) Correlato al precedente è il fatto che è proprio la consapevolezza delle difficoltà nell'attenzione al presente che può rappresentare il primo passo verso il loro superamento. L'esperienza del carattere compulsivo del rimuginare e pianificare può essere inseparabile dall'apprezzamento dell'alternativa ad essi e da una vera comprensione della distinzione tra gli altri stati mentali e l'attenzione al presente.

5) Il contesto terapeutico permette un controllo del processo di auto-osservazione, tramite il quale il terapeuta riporta il paziente al presente quando si distrae da esso (cioè da se stesso). Ci sono due modi fondamentali di farlo. Il più semplice (oltre a ricordargli semplicemente il compito) è quello di richiamarlo, momento per momento, a quello che sta facendo in modo inconsapevole. Questo si ottiene dirigendo la sua attenzione ad aspetti del suo comportamento che sembrano far parte dei suoi schemi di risposta automatici, o scontrarsi con le sue azioni intenzionali. Questa semplice attività di fargli da specchio può servire a mettere a fuoco il suo rapporto con se stesso e le sue azioni in generale.

P.: Non so che dire ora...

T.: Noto che non mi stai guardando.

P.: (Ridacchia)

T.: E ora ti copri la faccia.

P.: Mi fai sentire così orribile!

T.: E ora ti copri la faccia con entrambe le mani...

P.: Basta! E' insopportabile!

T.: Cosa senti ora?

P.: Mi sento così imbarazzato! Non mi guardare!

T. Per favore, resta con questo imbarazzo.

P.: Ci ho convissuto tutta la vita! Mi vergogno di tutto quello che faccio! E' come se non mi sentissi neppure degno di esistere!

Una alternativa al metodo di rispecchiare semplicemente il comportamento del paziente è quello di osservare le occasioni in cui viene a mancare l'attenzione al presente come indizi delle difficoltà del paziente (cioè, esempi viventi di esse) proprio come in psicoanalisi il punto in cui le libere associazioni falliscono rappresenta il bersaglio dell'interpretazione. Invece dell'interpretazione, tuttavia, nella terapia gestaltica c'è lo sviluppo: la richiesta che il paziente stesso divenga consapevole dell'esperienza che sta sotto al suo comportamento di fuga dal presente e la esprima. Perché uno dei presupposti della terapia gestaltica è che l'attenzione al presente è naturale: nel profondo, vivere nel presente è ciò che desideriamo di più, e quindi le deviazioni dal presente hanno il carattere di fuga o di sacrificio compulsivo piuttosto che quello di alternative casuali. Anche se questo presupposto non fosse vero della comunicazione umana in generale, diventa vero nella terapia gestaltica, quando si chiede al paziente di restare nel presente. In tale struttura le deviazioni possono essere intese come omissioni, come sabotaggi dell'obiettivo, o come sfiducia nell'approccio nel suo complesso e/o nello psicoterapeuta.

In pratica quindi il terapeuta non solo allenerà il paziente ad una costante attenzione alla sua esperienza presente, ma lo incoraggerà soprattutto a diventare consapevole della sua esperienza, nel momento in cui viene meno al suo compito, e ad esprimerla. Questo equivale a interromperlo per colmare i vuoti nella sua consapevolezza:

P.: Mi batte il cuore. Ho le mani sudate. Sono spaventato. Ricordo l'ultima volta che ho lavorato con te e...

T.: Che cosa mi vuoi dire tornando indietro alla settimana scorsa?

P.: Avevo paura di espormi, e poi mi sono sentito di nuovo sollevato, ma penso che non potevo venir fuori con la vera cosa...

T.: Perché mi dici questo ora?

P.: Vorrei affrontare questa paura e tirar fuori quello che sto evitando, qualunque cosa sia.

T.: Bene. Questo è quello che vuoi ora. Per favore, continua con le tue esperienze presenti.

P.: Vorrei fare una parentesi per dirti che mi sono sentito molto meglio questa settimana.

T.: Puoi dirmi qualcosa della tua esperienza mentre fai questa parentesi?

P.: Ti sono anche grato, e voglio che tu lo sappia.

T.: Ho ricevuto il messaggio. Ora, per favore, fai un paragone tra le due cose che hai detto. "Sono grato" e il racconto del tuo benessere di questa settimana. Puoi dirmi qual è il sentimento che ti fa preferire la storia alla dichiarazione diretta di quello che senti?

R.: Se avessi detto "Mi sento grato verso di te", avrei sentito di dover ancora spiegare... Oh! Ora lo so. Parlare della mia gratitudine mi sembra troppo diretto. Mi sento più a mio agio lasciandoti indovinare, o solo facendoti sentire bene senza lasciarti conoscere i miei sentimenti.

In questo caso specifico possiamo notare che il paziente: 1) ha evitato di esprimere i suoi sentimenti e di prenderne la responsabilità (come risulterà evidente in seguito, a causa della sua ambivalenza) e 2) ha agito il suo sentimento invece di rivelarlo, in un tentativo di manipolare lo stato mentale del terapeuta per renderlo contento, invece di diventare consapevole del suo desiderio che il terapeuta sia soddisfatto.

Quando l'esperienza che motiva attività diverse dal mero atto di coscienza diventa esplicita, attraverso queste domande, capita spesso che il paziente riesca ad abbandonare i tortuosi modi di espressione dovuti alla deviazione dal presente. L'espressione diretta, a sua volta, può portare a una consapevolezza più ricca.

T.: Ora vedi come ti fa sentire dirmi la tua gratitudine più direttamente possibile.

R.: Ti voglio ringraziare molto per quello che hai fatto per me. Sento che vorrei ricompensarti in qualche modo per la tua attenzione... Oh! Mi sento così a disagio nel dirlo. Sento che puoi pensare che io sia un'ipocrita e un leccapiedi. Suppongo di sentire che questa era un'affermazione ipocrita. Non mi sento così grato. Voglio che tu creda che mi sento grato.

T.: Stai con questo. Come ti senti quando vuoi che io lo creda?

P.: Mi sento piccolo, indifeso. Ho paura che tu mi possa attaccare, perciò voglio averti dalla mia parte,

Possiamo guardare all'esempio che precede nel senso che il paziente inizialmente non voleva prendersi la responsabilità per la sua dichiarata gratitudine. Come poi è diventato chiaro, era a causa della sua ambivalenza e della sua riluttanza a dire una esplicita menzogna (o, almeno, una mezza verità).

Alla fine, quando si è preso la responsabilità del *desiderio che il terapeuta lo percepisse grato*, ha potuto riconoscere la paura alla base di tutto il processo. E' vero che la sua prima affermazione riguardava il battito del cuore e la paura, ma ora, parlando della sua aspettativa che il terapeuta possa attaccarlo, è entrato di più nella sostanza della sua paura. Rivedendo la citazione, mi sembra ragionevole presumere che egli abbia deviato dall'attenzione al presente quando ha

implicitamente scelto di manipolare piuttosto di sperimentare. La semplice insistenza a tornare al presente avrebbe probabilmente detto di più sui contenuti della sua coscienza superficiale, ma avrebbe mancato di evidenziare la sua inconsapevole operazione di fuga.

c) *Il continuum di consapevolezza e la libera associazione.*

Riferire l'esperienza del momento non solo occupa, nella terapia gestaltica un posto paragonabile a quello della libera associazione in psicoanalisi, ma la differenza tra le due non è nella pratica così netta come potrebbe sembrare dalle definizioni.

In teoria la "libera associazione *di pensieri*" dà rilievo a ciò che la terapia gestaltica evita di più: ricordi, ragionamenti, spiegazioni, fantasie. Nella pratica concreta, tuttavia, il paziente in psicoanalisi può essere concentrato soprattutto sull'esperienza della sua comunicazione, mentre un paziente in terapia gestaltica può deviare spesso dal campo delle sensazioni, sentimenti e azioni presenti. Oltre alle istruzioni impartite al paziente in terapia gestaltica perché la sua comunicazione sia limitata al presente e al campo dell'esperienza immediata, c'è un'altra differenza, determinata dall'approccio del terapeuta verso la comunicazione del paziente nei due casi.

Prendiamo il caso di un paziente che ricorda un avvenimento piacevole. Un analista porterebbe prima di tutto il paziente a occuparsi del significato dell'avvenimento ricordato. Il terapeuta della Gestalt, al contrario, si concentrerà più probabilmente sul fatto che il paziente ometta di riferire *ciò che gli sta accadendo ora, mentre sceglie di ricordare invece di stare nel presente*. Piuttosto che del contenuto del ricordo, si occupa della presente *azione* di richiamare alla mente l'avvenimento o di riferirlo.

Anche l'analista può scegliere di focalizzarsi sul presente del paziente. In tal caso, è più probabile che *interpreti* il suo ricordare o come una compensazione e una difesa di fronte ai suoi sentimenti del momento, o come un indizio o una indicazione indiretta delle sue attuali sensazioni piacevoli. Il terapeuta della Gestalt, d'altra parte, considererà le interpretazioni come messaggi alla mente analitica del paziente, che deve uscire dalla realtà al fine di "pensare su" di essa. I suoi sforzi sono indirizzati proprio a minimizzare la consueta alienazione dall'esperienza presente dovuta ad astrazione e interpretazione. Perciò sosterrà, come un co-fenomenologista, lo sforzo del paziente teso a osservare, invece che a teorizzare sull'azione presente o interpretarla, o ricordare un episodio piacevole. La consapevolezza "Sto ricordando qualcosa di piacevole" è già un passo oltre l'atto di ricordare in sé, e può aprire la strada alla comprensione del reale motivo o dello scopo del processo. Ad esempio, può portare ad accorgersi che: "Voglio farti

pensare che ho un sacco di buoni amici, così penserai che sono grande", oppure "Desidero potermi sentire felice come in quei giorni. Aiutami per favore", oppure "Mi sento molto ben curato ora, proprio come in quella occasione", e così via.

In effetti, se il paziente avesse saputo cosa faceva nelle sue azioni di ricordare, anticipare, interpretare, non ci sarebbe stato niente di "sbagliato" in esse. Il disturbo più frequente è che queste azioni sostituiscono, nascondono, e equivalgono a un acting out piuttosto che al riconoscimento e all'accettazione dell'esperienza attuale. Ciò che è sbagliato è il fatto che derivano dal presupposto che qualcosa è sbagliato, e che la nostra coscienza tende ad essere intrappolata in esse al punto di dimenticare se stessa. Watts ha osservato che, dopo aver praticato per qualche tempo l'esercizio di vivere nel momento, diventerà evidente:

...che nella realtà effettiva è impossibile vivere fuori da questo momento. Ovviamente i nostri pensieri del passato e del futuro trapelano nel presente e, in questo senso, è impossibile concentrarsi su qualcosa di diverso da ciò che sta accadendo ora. Tuttavia, *cercando* di vivere semplicemente nel presente, cercando di coltivare la pura consapevolezza "momentanea" del Sé scopriamo, sia nell'esperienza che nella teoria, che il tentativo non è necessario. Impariamo che neppure per un istante il pensare al tempo dell'io ha realmente interferito con l'eterna e momentanea coscienza del Sé. Al di sotto del ricordo, dell'anticipazione, dell'ansia e dell'avidità c'è sempre stato questo centro di pura e immobile consapevolezza, che non si è assolutamente mai allontanata dalla realtà presente, e perciò non è stata mai realmente legata dalla catena dei sogni.

Appena questo si realizza egli nota:

...diventa possibile una volta di più accettare la memoria e l'anticipazione, essendo tuttavia liberi dal loro potere di legare. Perché appena si riesce a considerare la memoria e l'anticipazione come presenti, le si rende oggettive (insieme all'io che costituiscono). In precedenza erano soggettive, perché consistevano nell'*identificare* se stessi con eventi passati o futuri, cioè con la catena temporale che costituisce l'io. Ma quando si è in grado, ad esempio, di considerare l'anticipazione come presente, non ci si identifica più con il futuro, tenendo così il punto di vista del Sé distinto dall'io. Per dirlo altrimenti: nel momento in cui una persona vede l'atto di identificazione dell'io con il futuro come qualcosa di presente, lo vede da un punto di vista superiore all'io, dal punto di vista del Sé. Ne consegue che quando il centro della nostra coscienza si sposta al punto di osservazione strettamente presente e momentaneo del Sé, il ricordo e l'anticipazione dirigono azioni della mente periferiche e oggettive, e il nostro essere non è più dominato

dalla modalità egoistica del pensiero, ne identificato con esso. Abbiamo tutta la serenità, tutta l'acuta consapevolezza, tutta la libertà dalla temporalità di chi vive pienamente nel presente, ma senza l'assurda limitazione dell'incapacità di ricordare il passato o di provvedere al futuro.<sup>7</sup>

d) *L'esercizio del continuum di consapevolezza e l'ascetismo*

Nonostante l'ultima affermazione, può essere una verità psicologica il fatto che una persona difficilmente possa raggiungere l'attenzione al presente quando ricorda. Tra parentesi, si può dire la stessa cosa riguardo alla possibilità di essere in contatto con la propria esperienza mentre si pensa. Comunemente il pensare dissolve la consapevolezza del Sé-in-azione-in-quanto-pensatore e i sentimenti che costituiscono la base della motivazione a pensare, proprio come il sole, durante il giorno, ci impedisce di vedere le stelle. L'esperienza di pensare senza essere persi-nel-pensiero (cioè presi nell'esperienza esclusiva della sola figura nella totalità figura-sfondo) è una condizione che si può conseguire più facilmente contattando questo sfondo di esperienza in momenti in cui non si pensa. In questo le tecniche della terapia gestaltica di sospendere reminiscenze, anticipazioni e pensiero si allineano con la filosofia implicita dell'ascetismo in generale: certe deprivazioni si subiscono allo scopo di prendere contatto con ciò che è normalmente nascosto dall'attività psicologica collegata alle corrispondenti situazioni. Così la deprivazione del sonno, della parola, della comunicazione sociale, delle comodità, del cibo o del sesso si ritiene facilitino l'accesso a stati di coscienza insoliti, ma non sono un fine o un ideale in sé, se non a seguito di un deterioramento culturale.

La pratica dell'attenzione alla corrente della vita è correlata all'ascetismo non solo perché comporta una volontaria sospensione della gratificazione dell'Io e una deprivazione, ma anche perché ha la caratteristica più generale di porre una persona di fronte alla difficoltà di funzionare in modo contrario alle abitudini. Dal momento che la sola azione permessa dall'esercizio è quella di comunicare i contenuti della consapevolezza, questo preclude l'azione del "carattere" (cioè dell'organizzazione dei meccanismi di adattamento) e persino l'*azione* in quanto tale. In questo senso la pratica dell'ora comporta la perdita dell'Io messa in evidenza dal buddhismo e commentata da Watts nella citazione che precede

---

<sup>7</sup> Alan Watts, op. cit.

### 3.3 *Attenzione al presente come prescrizione*

Ogni tecnica è una prescrizione?

Non tutto ciò che è valido come esercizio psicologico deve essere automaticamente una buona prescrizione per la vita. La libera associazione può essere un utile esercizio, ma non necessariamente il miglior approccio alla conversazione, come la posizione sulla testa nell'Hatha Yoga non è necessariamente la migliore posizione da assumere per la maggior parte del tempo. In maggiore o minor misura, le tecniche sono potenzialmente inseribili nella vita quotidiana, rendendo così la vita un'occasione per impegnarsi nell'evoluzione spirituale. Non conta solo il valore individuale di un certo approccio, quando si affronta la sua appropriatezza come prescrizione, ma conta anche la sua compatibilità con altri scopi desiderabili nella vita, il livello di scontro che determinerà con l'esistente struttura sociale e, in particolare, la sua compatibilità con la concezione di una società felice. Perciò l'*abreazione* dell'ostilità in una situazione priva di costrizioni, può essere importante in psicoterapia, ma è questo l'approccio che accrescerà la sanità e il benessere di una comunità? Penso che su questa materia le opinioni sarebbero divise. Sarebbero divise anche sul problema della verità. Sebbene l'aggressività tenda ad essere socialmente biasimata e il comandamento asserisca: "non uccidere", la verità è comunemente considerata una virtù e la menzogna un peccato. Ci si potrebbe quindi aspettare che la tecnica di apertura di se stessi, valida nel contesto della psicoterapia, sia immediatamente applicabile alla vita. Data la comune condizione dell'umanità, tuttavia, la verità è stata e può continuare ad essere non solo scomoda o sconveniente, ma anche pericolosa. L'esempio di Socrate, di Gesù Cristo o degli eretici ai tempi dell'Inquisizione rende evidente il fatto che abbracciare incondizionatamente la verità può significare accettare il martirio, al quale sono sicuro che l'essere umano medio non sia pronto. Il desiderio di trasformare i sentimenti in prescrizioni in casi in cui la società non rende attuabile tale progetto ha costituito la base razionale implicita o esplicita per la creazione di particolari comunità tra coloro che condividono lo scopo di vivere per portare avanti una ricerca interiore. In alcuni gruppi, a volte vincolati al segreto, l'uomo ha cercato di vivere in base a principi non compatibili con ambienti diversi da quello monastico, terapeutico o con situazioni comunque particolari.

#### a) *Edonismo umanistico*

Vivere nel momento, contrariamente ad altre tecniche, sembra una prescrizione per la vita perfettamente adeguata. Inoltre sembra che abbia il carattere di tecnicizzazione di una formula per vivere piuttosto che di prescrizione

di una tecnica. L'idea della prescrizione può evocare immagini tipo quella del cattivo ricostituente che i bambini erano spesso costretti a prendere "per il loro bene" prima del tempo delle capsule di gelatina e dei prodotti chimici aromatizzati. Questo fa parte di una struttura mentale dualistica in cui le "cose buone" sembrano diverse dalle "cose per il nostro bene" e il traguardo dell'autoperfezionamento sembra qualcosa di diverso dal "semplice vivere".

Non è questo ciò che suggeriscono le classiche esortazioni a concentrarsi sul presente. Basta prendere ad esempio la frase di Re Salomone, "Non c'è per l'uomo altra felicità che mangiare e bere e godersi il frutto delle sue fatiche" (Ecclesiaste 2-24) o la successiva versione dello stesso pensiero nella Prima Epistola di S. Paolo ai Corinzi: "Mangiamo e beviamo, perché domani moriremo."

Il carattere di queste, come della maggior parte delle affermazioni che sottolineano il valore del presente, è edonistico. E non potrebbe essere diversamente perché, se il valore del presente *non* è nell'aspettativa di un futuro, deve essere *intrinseco* il presente deve contenere in sé la propria ricompensa.

Ai nostri tempi, la visione edonistica appare separata dal sentimento religioso (come dall'"orientamento alla prescrizione" in generale) e contraria ad esso. Finché "corpo" e "mente" sono considerati fonti incompatibili di valori, idealismo e spiritualità tendono ad essere associati con un severo ascetismo, mentre la difesa del piacere il più delle volte è intrapresa da "realisti" cinicamente pratici, insensibili e privi di fantasia. Non sembra che sia sempre stato così, e sappiamo che c'è stato un tempo in cui le festività religiose erano vere feste. Perciò, quando leggiamo nella Bibbia: "Mangiamo e beviamo e siamo felici, perché domani moriremo", non dobbiamo sovraimporre a questa affermazione la nostra presente separazione tra corpo e mente, o il cinismo con cui viene spesso ripetuta. Dietro ad essa era una visione in base alla quale vivere la vita, e viverla ora era una azione sacra, una linea di condotta in accordo con la volontà di Dio.

Raramente troviamo questo equilibrio di trascendenza e immanenza nel pensiero Occidentale, se non in individui eccezionali, che sembrano marginali allo spirito del tempo: eretici per i religiosi, pazzi per la gente comune. William Blake, ad esempio, era un uomo del genere quando affermava che "L'eternità ama i prodotti del tempo".

Anche nella psicoanalisi, che in pratica ha fatto molto per l'id dell'umanità, il "principio del piacere" è considerato un infantilismo e un fastidio che l'ego "maturo", orientale verso la realtà deve tenere a freno.

Al contrario la terapia gestaltica vede un legame molto più stretto tra piacere e valore, tanto che la sua filosofia può essere definita edonistica nel senso del buon vecchio edonismo precedente all'era cristiana. Vorrei suggerire il concetto di edonismo umanistico, che non comporta necessariamente una visione teistica, ma sembra tuttavia distinguere il proprio approccio dall'edonismo egoistico di Hobbes,

dall'edonismo utilitaristico di J. S. Mill, e da quello di chi ricerca abitualmente il piacere. (Se a questo punto il lettore si domanda come la terapia gestaltica possa definirsi ascetica ed edonistica allo stesso tempo, permettetemi di ricordargli che l'idea che aveva Epicuro della vita più piacevole era quella di chi si vota alla riflessione filosofica nutrendosi semplicemente di pane, latte e formaggio.)

## b) *Carpe diem*

La vena edonistica è inseparabile da un intenso apprezzamento del presente, non solo nella terapia gestaltica, ma anche nel pensiero dei molti (soprattutto poeti e mistici) che sono stati portavoce di una simile prescrizione. Forse chi ha più insistito su questo tema è stato Orazio, il cui *carpe diem* (afferra l'oggi)<sup>8</sup> è diventato una definizione tecnica per designare un motivo che si sviluppa attraverso la storia della letteratura. Eccolo nel suo contesto originale:

*Dum loquimur fugerit invidae aetas:  
carpe diem, quam minimum credula postero.*<sup>9</sup>

L'attenzione al presente di Orazio si sviluppa parallelamente alla sua consapevolezza dello scorrere via del "tempo invidioso": dell'irreparabile perdita della vita che è l'alternativa a vivere nel momento. Anche nella esortazione biblica a bere, mangiare ed essere allegri, la morte è sia il maestro sia il tema dell'insegnamento. Lo stesso è vero di molte altre affermazioni, come il detto "Cogli la rosa finché è tempo", e quello di Ovidio nell'Arte di amare:

*Carpite florem  
qui nisi carptus erit turpiter ipse cadet*<sup>10</sup>

*Gather therefore the rose whilest yet is prime, For soon  
comes the age that will her pride deflowre; Gather  
the rose of love whilest yet is time,  
Whilest loving thou mayst loved by with equal crime.  
Spencer: The Faerie Queene*<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup> Orazio, *Odi*, I-IX, trad. Umberto Moricca, Pironti, Napoli 1941

<sup>9</sup> Mentre parliamo, il tempo ecco dileguarsi invidio: /afferra l'oggi tu del domani il men che puoi fidandoti.

<sup>10</sup> Cogliete il fiore /quello cadrà che rimarrà non colto.

<sup>11</sup> E allora cogli la rosa quando è in fiore presto punge il tempo in cui il suo rigoglio sfiorisce;/cogli la rosa d'amore quando è tempo/ finché amando potrai con pari follia essere amato.

*Make use of time, let no advantage slip;  
Beauty within itself should not be wasted:  
Fair flowers that are not gathered in their prime,  
Rot and consume themselves in little time.*  
*Shakespeare: Venus and Adonis*<sup>12</sup>

*If you let slip time, like a neglected rose  
It withers on the stock with languished head  
Milton: Comus*<sup>13</sup>

Come ho detto in precedenza, la focalizzazione sul presente della terapia gestaltica è inseparabile dalla sua valutazione della coscienza stessa, espressa nel suo impegno nell'abbandonare gli evitamenti che appestano la nostra vita. Più direttamente, non evitare il presente significa non evitare di vivere in esso, come facciamo tutti troppo spesso per sfuggire alle conseguenze delle nostre azioni. Nella misura in cui affrontare il presente è un impegno di vita, esso è anche libertà: la libertà di essere noi stessi, di scegliere in base alle preferenze del nostro essere, di scegliere la nostra strada. Sotto ponendoci alla terapia gestaltica possiamo ottenere la dimostrazione sperimentale che, quando si entra in contatto con il presente con l'intenzione di non evitare - cioè con la presenza - esso diventa come l'ha visto Dryden:

*This hour's the very crisis of your fate,  
Your good and ill, your infamy or fame,  
And the whole colour of your life depends  
On this important now.*  
*The Spanish Friar*<sup>14</sup>

Il punto è l'ora, ma non lo riconosciamo nel nostro modo di vivere a metà, trasformando così la vita in una morta controfigura di se stessa. "Uccidiamo" il

---

<sup>12</sup> Usa il tuo tempo, non cedere al sonno:/la pura bellezza non va sprecata:/i bei fiori che non sono colti in boccio,/appassiscono e muoiono in breve tempo.

<sup>13</sup> Se lasci l'ora assopirsi, come una rosa non colta/appassirà sullo stelo con languido capo.

<sup>14</sup> E' l'ora presente la chiave del tuo destino/il tuo bene e il tuo male, la tua infamia o la fama,/ a tutto il colore della tua vita dipende/da questo importante Adesso.

tempo o ci esponiamo a quella "perdita di tempo" di fronte alla quale i più saggi sono i più annoiati, secondo Dante. Un altro modo in cui questo particolare aspetto del vivere pienamente emerge nella terapia gestaltica è il concetto di chiusura. Proprio come nella psicologia della Gestalt la chiusura viene applicata alla percezione, nella terapia della Gestalt è applicata all'azione: cerchiamo sempre di finire le Gestalt non finite, di completare le incomplete, e continuamente evitiamo di farlo. Omettendo di agire nel presente, accresciamo la "non finitezza" e il nostro asservimento al peso del passato. Inoltre, come dice Orazio in una delle sue Epistole:

*Chi proroga del retto viver l'ora,  
è simile al villan che su la riva  
aspetta che sia tutto scorso il fiume;  
ma il fiume scorre e con volubil onda  
scorrerà sempre fin che il mondo dura*<sup>15</sup>

Forse non sospenderemmo la vita nel presente se non fosse per il sogno di una futura azione o soddisfazione. A questo proposito l'attenzione al presente della terapia gestaltica rivela il suo realismo, come orientamento verso l'esistenza tangibile e l'esperienza reale al di là dell'esistenza concettuale, simbolica o immaginata. Non solo il futuro, ma anche il passato possono vivere solo nel presente come forme di pensiero: memorie o fantasie, che la terapia gestaltica mira a subordinare alla vita. Questo atteggiamento corrisponde a quello di J. Beatie:

*The present moment is our aim,  
The neist we never saw.*<sup>16</sup>

o di Longfellow:

*E' vano, è vano attendersi dall'avvenir conforti;  
conti l'irrevocabile passato i propri morti!  
Sol nel presente fissi con Dio sopra la testa  
opriamo, opriamo sempre/La nostra legge è questa.*<sup>17</sup>

o al proverbio persiano messo in versi da Trench:

---

<sup>15</sup> Grazio, *Odi*, I-IX, trad. Umberto Moricca, Pironti, Napoli 1941.

<sup>16</sup> Nostro fine è l'attimo presente,/mai vedemmo quello imminente.

<sup>17</sup> H.W. Longfellow, *Il salmo della vita*, trad. Gaspare Marengo.

*Cogli l'attimo fuggente, non potrai mai  
con l'acqua passata far girare il mulino.*

o ad un'altro secondo cui:

*Chi ha tempo e aspetta un tempo migliore, perde tempo.*

Tutte queste affermazioni sono ispirate dalla percezione di un contrasto tra la vitalità del presente e la natura non sperimentale (e quindi relativamente non reale) del passato e del futuro:

*No thing is there to come, and nothing past,  
But an eternal now does always last  
Abraham Cawley<sup>18</sup>*

Più spesso che non la nostra vita è impoverita dal processo di sostituzione della sostanza con il simbolo, dell'esperienza con costruzioni mentali, della realtà con il riflesso della realtà sullo specchio dell'intelletto. Abbandonare il passato e il futuro per arrivare all'attualità del presente è un aspetto della prescrizione di "perdere la propria mente e tornare ai propri sensi".

### 3.4 *L'attenzione al presente come ideale*

*Der den Augenblick ergreift  
Da ist der rechte Mann  
(Goethe)<sup>19</sup>*

La parola "ideale" richiede un chiarimento. Gli ideali vengono spesso intesi con una connotazione di dovere e/o di intrinseco valore estranea alla filosofia della terapia gestaltica.

Se priviamo un ideale della sua qualità di dovere, rimane o come esposizione di una linea di condotta desiderabile per raggiungere uno scopo, cioè come prescrizione, oppure come una "cosa giusta". Con questo intendo l'*espressione* di un valore piuttosto che un mezzo o un'ingiunzione: un segno o sintomo di una

---

<sup>18</sup> Niente avverrà e niente è passato,/ma l'eterno presente sempre dura.

<sup>19</sup> Chi coglie l'attimo fuggente, quello è l'uomo giusto.

condizione di vita ottimale. In questo senso possiamo parlare di ideali nel Taoismo, ad esempio, sebbene si tratti di una filosofia del non-attaccamento. Nonostante il suo stile non ingiuntivo, il *Tao Te Ching* elabora continuamente i tratti del saggio. "Per questa ragione il saggio si occupa della pancia e non degli occhi", oppure "Il saggio è libero dalla malattia perché riconosce che la malattia è malattia", oppure "Il saggio sa senza andare in giro", "realizza senza agire", ecc. Nello stesso senso, l'attenzione al presente viene ritenuta un ideale in affermazioni come: "Ora è la parola d'ordine del saggio".

Sebbene alcune ricette per vivere meglio siano mezzi per raggiungere un fine differente quanto a qualità da quello precedente, questo non è vero per l'attenzione al presente. In quest'ultimo caso (come in quello della terapia gestaltica in generale) *il mezzo per raggiungere un fine consiste nello spostarsi nello stato finale immediatamente*: la via per la felicità consiste nel cominciare ad essere felici immediatamente, la via per la saggezza nell'abbandonare la pazzia proprio in questo momento, proprio come la via per imparare a nuotare sta nel praticare il nuoto. La prescrizione di vivere nel presente quindi, è conseguenza del fatto che *viviamo* soltanto nel presente, e questo è qualcosa che la persona sana *sa*, ma di cui il nevrotico non si accorge, avviluppato com'è in una pseudo esistenza di sogno.

Nel Buddhismo l'"ora" non è soltanto un esercizio spirituale, ma la condizione del saggio. In un passaggio del Canone Pali, il Buddha esprime prima la prescrizione:

*Do not hark back to things that passed,  
And for the future cherish non fond hopes:  
Thè past was left behind by thee  
The future state has noi yet come.*<sup>20</sup>

e poi l'ideale;

*But who with vision clear can see  
The present which is here and now  
Such wise one should aspiro to win .  
What never can be lost nor shaken.*<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Non rievocare le cose passate,/e non ardere di speranza per il futuro:/il passato te lo sei lasciato alle spalle/il futuro non è ancora arrivato.

<sup>21</sup> Ma chi sa vedere con chiara visione/il presente che è qui e ora/tale saggio può aspirare ad ottenere/ciò che mai può essere perduto o sconvolto.

Mentre la versione Buddhista dell'ingiunzione di stare nel presente sottolinea l'illusorietà delle alternative, l'ottica cristiana sottolinea la fiducia e l'abbandono che comporta l'attenzione al presente. Quando Gesù dice, "Non siate dunque con ansietà solleciti del domani; perché il domani sarà sollecito di se stesso", e porta l'esempio dei gigli nei campi (Matteo 6), non solo dice "Non agite in base ad aspettative catastrofiche", ma più positivamente "Abbate fede!" Mentre la versione cristiana è strutturata su una visione teistica dell'universo e fede significa fede nel Padre celeste, l'atteggiamento è uguale a quello considerato l'ideale nella terapia gestaltica, e si può tradurre come fede nelle proprie capacità di affrontare l'Ora quando viene. Così vediamo che l'ideale dell'attenzione al presente diventa tutt'uno con quello di sperimentare, invece di chiudersi e di mettersi sulla difensiva di fronte alle possibilità. Tali atteggiamenti rivelano due presupposti di base nella visione del mondo della terapia gestaltica:

- 1) le cose in questo momento sono nell'unico modo in cui potrebbero essere
- 2) guarda, il mondo è bellissimo!

Se il presente non può essere diverso da quello che è, ciò che farà il saggio è arrendersi ad esso. E, se il mondo è bello, perché non fare come dice Seneca "prendi con gioia i doni dell'ora presente e abbandona i pensieri opprimenti". Dire che ogni singola cosa è buona è, naturalmente, un'affermazione aliena alla terapia gestaltica, in base al cui punto di vista le cose possono essere buone solo per *noi*. E questo, a sua volta, dipende da noi e da quello che facciamo delle circostanze. La nostra percezione abituale dell'esistenza è piena di dolore, impotenza e vittimizzazione. Inoltre, come notò Edmund Burke più di due secoli fa; "Lamentarsi dell'epoca in cui si vive, criticare coloro che hanno attualmente il potere, rimpiangere il passato, concepire eccessive speranze per il futuro sono tendenze comuni alla maggior parte dell'umanità,"

Nell'ottica della terapia gestaltica tuttavia, queste lagnanze e rimpianti non sono altro che un brutto gioco che giochiamo con noi stessi, un altro aspetto del rifiuto della potenziale beatitudine del presente. In fondo siamo dove vogliamo essere, facciamo quello che vogliamo fare, anche quando equivale a una evidente tragedia. Se riusciamo a scoprire la nostra libertà all'interno della schiavitù, possiamo anche scoprire la nostra fondamentale gioia sotto la copertura della vittimizzazione.

L'intero processo di alienazione dalla realtà quale è data nell'Eterno Presente, si può concepire come mancanza di fede nella bontà del risultato, come fantasia di un'esperienza catastrofica o, al meglio, come un vuoto, che compensiamo creando un paradiso di ideali, aspettative future, o glorie passate. Da

questi "idoli" guardiamo in giù alla realtà presente, che non corrisponde quasi mai alle nostre costruzioni, e perciò non sembra mai abbastanza perfetta. Questo è il modo in cui il tema della focalizzazione sul presente si lega con quello dell'accettazione del presente contrario alla tendenza a giudicare. Come ha detto Emerson:

Queste rose sotto la mia finestra non si riferiscono alle rose precedenti o a rose più belle; sono quello che sono; esistono con Dio oggi. Non c'è tempo per loro. C'è semplicemente la rosa; è perfetta in ogni momento della sua esistenza... ma l'uomo rinvia e ricorda... Non può essere felice e forte finché anch'egli non vive, come la natura, nel presente al di là del tempo.<sup>22</sup>

Cercando la rosa ideale, non vediamo che ogni rosa rappresenta la massima perfezione di se stessa. Per paura di non trovare la rosa cerchiamo, rimaniamo attaccati al concetto di "rosa" e non impariamo mai che "una rosa è una rosa è una rosa". La nostra avidità e impazienza non ci permettono di rinunciare al sostituto tramite il quale godiamo del riflesso della realtà sotto forma di promessa o possibilità, e allo stesso tempo ci tagliano fuori dalla possibilità di godere del presente. L'intuizione del Paradiso perduto e della Terra Promessa è meglio dell'anestesia totale, ma insufficiente a far comprendere che queste realtà sono proprio qui. Khayyam lo sapeva bene:

*Dice la gente: "Bello è il cielo, là, con angeli e huri"  
E dico io: "Bella è l'acqua, qua, l'acqua di vigna".  
Afferra gli spiccioli oggi e lascia star la cambiale:  
Da lungi è piacevole a udirsi, si dice, il suon del tamburo.*

e:

*Vieni, o amico, non ci tormenti il dolor del domani  
A che possiam profittare di quest'attimo solo di vita.  
Domani, quando via ce ne andremo da questo castel-  
lo in rovina,  
saremo alla pari di saggi di settemil'anni*

*Gli amici più fidi e sinceri tutti si sono perduti:  
Ai piedi della Morte caddero proni uno ad uno.*

---

<sup>22</sup> Citato da Watts.

*D'un solo vino bevemmo, in giro, alla Mensa del Mondo:  
Uno o due turni prima di noi caddero ebbri.*

*Nessun ricordo t'angustii del ieri passato,  
E non gridare ancora per un domani non nato.  
Non confidare in quello che già passò, che non venne.  
L'Attimo passa felice, e non sprecare la Vita.*

*Non bisogna, il cuore gioioso, logorarlo di pena,  
Né con pietra d'affanno triturare il tempo felice.  
Nessuno sa del mistero di ciò che sarà nel futuro:  
E ci abbisogna vino, amanti e lieto riposo.<sup>23</sup>*

---

<sup>23</sup> Omar Khayyam, *Quartine* (Robaiyyat) a cura di A. Bausani, Giulio Einaudi, Torino 1989 (n° 41, 121, 95, 136, 148).