

---

## 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)