

C.S.T.G. – CENTRO STUDI DI TERAPIA DELLA GESTALT



**Centro
Studi di
Terapia della
Gestalt**

Tesi di Specializzazione in Psicoterapia

La Gratitudine di Esserci

La naturale connessione tra gratitudine e presenza

Relatore: Prof. Riccardo ZERBETTO

Tesi di:
Enrico CATALANO
PT 10.4

Quadriennio 2011 – 2014

Indice

Abstract	2
Introduzione	3
1. Il valore della gratitudine	5
1.1 La prospettiva della gratitudine: apprezzare quello che c'è.....	5
1.2 Dare <i>senso</i> alle esperienze	8
2. La connessione tra gratitudine e presenza	10
2.1 La gratitudine <i>qui e ora</i> : risonanze da voci diverse.....	10
2.1.1 Il concetto di “presenza” nella <i>Terapia della Gestalt</i>	11
2.1.2 La <i>consapevolezza del momento presente e la dimensione del “inter-essere” di Thich Nhat Hanh</i>	14
2.1.3 La “ <i>felicità di questa vita</i> ” e il <i>senso del dolore nella riflessione di Salvatore Natoli</i>	16
2.1.4 Il “ <i>potere di Adesso</i> ” di <i>Eckhart Tolle</i>	19
2.1.5 Il “ <i>nudo piacere di vivere</i> ” di <i>Romano Madera</i>	21
2.1.6 <i>Ispirarsi agli animali</i>	23
3. Un esempio pratico-applicativo: il workshop “L'albero della gratitudine”	27
Conclusioni: una circolarità feconda tra gratitudine e presenza	32
Bibliografia	34
Ringraziamenti	36

Abstract

Questo lavoro propone una visione della profonda e naturale connessione esistente tra la gratitudine, intesa come atteggiamento nei confronti delle esperienze che viviamo, e lo stato di piena consapevolezza di sé e del mondo nel momento in cui ci troviamo, definito abitualmente come *presenza*.

Vengono presentati i contributi sul tema della gratitudine e su quello della *presenza* di alcuni autori appartenenti al campo della psicoterapia della gestalt, della filosofia contemporanea e di varie tradizioni spirituali, nonché i risultati di recenti ricerche sperimentali e l'esperienza di un workshop ideato appositamente per accompagnare a sperimentare e dare forma alla gratitudine, il tutto rivisitato e unito a riflessioni personali. In tal modo, viene argomentato come l'atteggiamento della gratitudine possa promuovere uno stato di maggiore attenzione e partecipazione al momento presente, evitando il distacco causato dall'andare con la mente nel passato o nel futuro alla ricerca di qualcosa d'altro oltre a ciò che esiste nel *qui e ora*; e al contempo, come in un rapporto di circolarità virtuosa, si mostra che essere pienamente presenti nella realtà del momento attuale può fare scaturire spontaneamente un sentimento di gratitudine per il puro fatto di essere al mondo.

In sostanza, l'obiettivo del lavoro è offrire una prospettiva sull'esistenza che invita a considerare ed esperire l'*Esser-ci* come un dono, un viaggio al quale siamo stati invitati e per il quale, seppure attraversando anche inevitabili momenti di sofferenza, possiamo provare nell'intimità del nostro sé un profondo sentimento di gratitudine.

Introduzione

Il presente lavoro propone una riflessione personale sui concetti di “gratitudine” e di “*presenza*”, argomentando circa la profonda connessione esistente tra essi, che ci offre la possibilità di vivere appieno il momento presente, di qualunque natura esso sia, per cogliere nell’intimità del nostro sé il puro piacere di essere al mondo.

L’iter argomentativo seguito rappresenta una sorta di percorso, in cui si parte dall’esposizione del valore della gratitudine come atteggiamento che consente di riconoscere e apprezzare le cose positive che abbiamo e abbiamo avuto nella nostra vita – persone care, eventi piacevoli, possibilità materiali, soddisfazioni personali di vario genere –, anziché focalizzarsi sulle recriminazioni e le mancanze di cui possiamo lamentarci. Quindi, viene compiuto un passaggio ulteriore, mostrando come il sentimento della gratitudine possa permettere di dare *sensò* alle esperienze vissute, anche a quelle dolorose, riconoscendone l’utilità nel costruire il nostro percorso esistenziale e quindi ciò che siamo oggi.

Nel secondo capitolo vengono presi in esame i contributi di vari autori, eterogenei per estrazione culturale e ambito d’indagine – dalla psicoterapia, alla filosofia, alle tradizioni spirituali –, ma accomunati dalla visione di fondo sull’importanza fondamentale di vivere appieno il *qui e ora* con consapevolezza e autenticità, ossia in uno stato che viene definito come *presenza*. Viene argomentato come leggendo in quest’ottica le riflessioni di questi grandi autori, nonché osservando con attenzione i nostri fratelli animali, si possono ritrovare delle consonanze riguardo al fatto che lo stato di *presenza* e il sentimento della gratitudine sono intimamente connessi, quasi che uno sfociasse nell’altro e viceversa, in un naturale circolo virtuoso: essere pienamente presenti nel momento che stiamo vivendo conduce spontaneamente a sentire un senso di ringraziamento interiore per il semplice fatto di *Esser-ci*, che a sua volta rinsalda uno stato di autentica *presenza* a quello che c’è.

Infine, nel terzo capitolo viene esposta una sorta di originale applicazione pratica dei concetti espressi in precedenza, attraverso la descrizione del workshop “L’albero della gratitudine”, che ho proposto insieme ad una collega arteterapeuta con lo scopo di accompagnare le persone a sperimentare un percorso verso il sentimento della gratitudine e a dargli anche una forma concreta tramite la creazione spontanea di un oggetto simbolicamente rappresentativo come l’albero.

Per riassumere, questo lavoro di tesi vuol essere allo stesso tempo un'argomentazione sul valore della gratitudine per il nostro ben-essere nei suoi aspetti essenziali, una breve esposizione degli approcci ritenuti da chi scrive più significativi sul concetto di *presenza* – partendo dalla terapia della gestalt e poi allargando gli orizzonti –, e soprattutto la proposta di una prospettiva con cui guardare al percorso che compiamo nella vita, quella che ho adottato in prima persona perché sento più naturale e autentica: la gratitudine di *Esser-ci*.

1. Il valore della gratitudine

La gratitudine è un concetto sul quale sono state compiute diverse riflessioni filosofiche nel passato, ma solo recentemente è stato preso in esame in campo psicologico. Quello che vorrei evidenziare primariamente della gratitudine, sulla base in primis della mia esperienza personale e poi di un'ampia messe di riflessioni e studi di importanti autori contemporanei, è l'eccezionale valore che riveste come sentimento e atteggiamento per il nostro benessere psicologico in senso lato. Per portare avanti questa argomentazione propongo di considerare la valenza della gratitudine ad un duplice livello: ad un approccio più immediato e rapidamente fruibile essa consente di apprezzare realmente quello che abbiamo e abbiamo avuto nella nostra vita in tutti i campi, donandoci un notevole miglioramento nella nostra qualità di vita percepita; ad un successivo passaggio di consapevolezza essa ci permette di dare un *senso* alle esperienze che abbiamo vissuto, di qualsiasi connotazione siano, favorendo la ricostruzione di un significato personale e di conseguenza la percezione di una direzione evolutiva nel nostro percorso esistenziale.

1.1 La prospettiva della gratitudine: apprezzare quello che c'è

Innanzitutto, assumere la prospettiva della gratitudine significa, in modo semplice ma non banale, imparare ad apprezzare ciò che è presente: stare con quello che c'è, direbbero i fenomenologi. Si tratta di un vero e proprio percorso di cambiamento di prospettiva, o meglio di un tentativo di ritrovare la connessione con la prospettiva naturale delle cose: anziché focalizzare l'attenzione su ciò che manca, sulle insoddisfazioni e sulle difficoltà, pensando che esse ci impediscano di essere felici – tendenza tipica della società occidentale schiava del consumismo – possiamo provare a riconoscere ed apprezzare quello che abbiamo e abbiamo avuto nel corso della vita nei vari ambiti. Spostando consapevolmente l'attenzione verso quello che c'è e che ci rende soddisfatti *qui e ora*, in ambito familiare, lavorativo, relazionale in genere, possiamo cambiare la nostra percezione della qualità di vita che abbiamo e di conseguenza l'atteggiamento nei confronti delle esperienze, passando da un approccio passivo, orale e potenzialmente pronto a farci sentire vittima delle

circostanze, ad un approccio che si basa sull'accettazione dell'esperienza, attivo e costruttivo verso le vicende della vita.

A sostegno di questa visione, negli ultimi anni diverse ricerche nell'ambito della psicologia positiva hanno dimostrato una chiara connessione tra la gratitudine e la felicità percepita. Cito a titolo esemplificativo alcuni studi di Robert Hemmons e Mike McCullogh, due ricercatori di punta nel campo della psicologia positiva. In uno studio i suddetti ricercatori hanno diviso i partecipanti in tre gruppi: il primo gruppo ha tenuto per una settimana un diario della gratitudine, sul quale ciascuno ha segnato ogni giorno le cose positive che aveva sperimentato; il secondo gruppo ha annotato gli eventi negativi, quelli che in qualche modo hanno creato noie o seccature; il terzo gruppo ha tenuto un comune diario neutrale sugli eventi di vita. I risultati hanno mostrato che il gruppo di persone che aveva tenuto un diario settimanale della gratitudine aveva punteggi significativamente migliori in una varietà di parametri riguardanti il benessere fisico e psicologico rispetto ai gruppi di comparazione. Inoltre, riportavano meno sintomi di malattie, esprimevano di sentirsi meglio a proposito della loro vita nel complesso ed erano più ottimisti riguardo alla settimana successiva. Addirittura, i partecipanti che avevano tenuto la lista di cose per cui essere grati manifestavano maggiore probabilità di aver fatto progressi riguardo importanti obiettivi personali (accademici, interpersonali e di salute) nell'arco di un periodo di due mesi.

In un secondo studio, è stato dimostrato che esercizi guidati di gratitudine giornalieri in un gruppo di giovani adulti hanno portato a livelli maggiori di entusiasmo, determinazione, sollecitudine ed energia rispetto agli altri due gruppi, che si erano focalizzati uno sulle cose di cui lamentarsi e l'altro sul confronto con altre persone rispetto al livello di benessere. Elemento degno di particolare nota è che gli appartenenti al "gruppo della gratitudine" avevano maggiore probabilità di riportare episodi in cui hanno offerto supporto emotivo a qualcuno.

In un terzo studio su adulti affetti da una patologia neuromuscolare un esercizio di gratitudine effettuato per tre settimane ha dato come risultato una più lunga durata e una migliore qualità del sonno, maggiore energia, senso di connessione con gli altri e valutazioni più ottimistiche della propria condizione rispetto al gruppo di controllo.

C'è poi uno studio che trovo particolarmente interessante, in cui i ricercatori dell'organizzazione "Soul Pancake" hanno chiesto ad un gruppo di partecipanti eterogeneo per sesso ed età chi fosse la persona che ha avuto più influenza nelle

loro vite. Dopodiché, i partecipanti sono stati prima invitati a mettere per iscritto i motivi per cui queste persone sono state così importanti per loro, e poi a prendere il telefono e chiamare la persona in questione per dirle ciò che avevano scritto al riguardo. Come risultato si è osservato per tutti i partecipanti un aumento del livello di “felicità generale” soggettiva, con una significativa differenza a favore di quelli che, oltre a scrivere la “lettera di gratitudine”, l’hanno effettivamente letta alla persona a cui era dedicata. Questo sembra indicare che la gratitudine, anche sperimentata attraverso un semplicissimo esercizio di questo tipo, può migliorare la percezione della propria qualità di vita, e inoltre che è rilevante anche l’aspetto relazionale della stessa, per cui esprimere la propria gratitudine ad un’altra persona favorisce vissuti ancor più positivi per chi lo fa e, presumibilmente, per chi lo riceve. Viceversa, uno studio di particolare rilievo realizzato alla Stanford University dimostra che l’esposizione per 30 minuti al giorno a contenuti intrisi di “negatività”, come lamentele e affermazioni scoraggianti di vario genere, può nuocere all’attività cerebrale come altri eventi stressanti, andando a causare la disattivazione di alcuni neuroni nell’ippocampo, in un’area specificamente deputata all’apprendimento e alla risoluzione di problemi.

In definitiva, sembrerebbe proprio che saper cogliere la bellezza negli accadimenti che quotidianamente incontriamo nei vari ambiti della nostra vita possa generare un circolo virtuoso di emozioni vissute come positive e maggiore soddisfazione personale, che a loro volta hanno delle conseguenze sul nostro approccio al mondo, alimentando lo stesso sentimento di gratitudine che è il principio e il compimento della condizione di ben-essere.

A questo proposito c’è una storiella zen che mi pare ben rappresentativa del valore della gratitudine come atteggiamento verso il mondo, in contrasto con quello di lamentela e focalizzazione sulla mancanza: *"Due monaci pregano senza sosta, uno è corrucciato, l'altro sorride. Il primo domanda: "Com'è possibile che io viva nell'angoscia e tu nella gioia se entrambi preghiamo per lo stesso numero di ore?" L'altro risponde: "Perché tu preghi sempre per chiedere e io prego solo per ringraziare"* (Cit. in Jodorowsky, 2006).

1.2 Dare *sensu* alle esperienze

Una volta compresa e sperimentata l'importanza della gratitudine per quello che abbiamo, per i doni che costantemente la vita ci fa, dai momenti di straordinaria intensità che si imprimono indelebilmente nella memoria al sorriso di un bambino che incontriamo per caso in un giorno qualsiasi, è possibile fare un passaggio ulteriore e più complesso. Questo passaggio consiste nel saper cogliere in ogni esperienza, anche in quelle più dolorose, una fonte di arricchimento e di insegnamento. Non è un passaggio automatico e relativamente semplice come quello di rendersi conto delle cose positive che si hanno: è indubbiamente più difficoltoso comprendere che tutto quello che abbiamo vissuto ha avuto un *sensu* nel nostro percorso di vita. Intendo la parola *sensu* con la duplice accezione di "significato" e di "direzione": da un lato, possiamo rinvenire nelle esperienze che abbiamo vissuto degli elementi che ci sono utili per la nostra crescita, che ci hanno lasciato dentro una traccia da cui possiamo ricavare una lezione sul modo migliore per noi di affrontare determinate situazioni, su cosa ci fa meglio cercare o evitare, sulle nostre modalità di stare in relazione e su innumerevoli altri aspetti; dall'altro lato, l'insieme delle vicende della nostra vita va componendo una sorta di trama, una narrazione che ha avuto un'origine e sta avendo uno svolgimento in una certa direzione, che viene influenzata dal nostro modo di affrontare le diverse esperienze che continuamente ci definiscono e ridefiniscono. In entrambi i risvolti semantici, resta il fatto che tutto quello che abbiamo vissuto ha avuto un *sensu* perché oggi siamo quello che siamo: ogni esperienza è stata necessaria come un pezzo di un puzzle per comporre il nostro sé attuale, potremmo dire la nostra "gestalt personale", che emerge con una sua conformazione definita eppure in continuo adattamento creativo con il mondo in cui siamo immersi. Perciò, divenire consapevoli di questo *sensu* del cammino può aiutarci a comprenderlo meglio e ad indirizzarlo verso le esperienze che possono favorire la nostra crescita.

Onde evitare qualsiasi possibilità di fraintendimento, è doveroso sottolineare che la proposta non è certo quella di una negazione dei vissuti dolorosi, ma al contrario di una loro piena accettazione, seguita da una elaborazione consapevole che porta all'integrazione del lascito che possiamo trarre da quei vissuti per la nostra crescita. In questo percorso di accettazione ritengo che possano esserci utili le parole di Hermann Hesse nel suo primo romanzo "Peter Camenzind": "Incominciai anche a

capire che i dolori, le delusioni e la malinconia non sono fatti per renderci scontenti e toglierci valore e dignità, ma per maturarci” (Hesse, 1904).

Trovo altresì consonante con questa visione una tradizione geograficamente lontana ma in sintonia nei contenuti, che come spesso accade travalicano i limiti spazio-temporali: la tecnica giapponese del “Kintsugi”. Questa tecnica tradizionale degli artigiani nipponici prevede la riparazione di un oggetto di ceramica rotto, ad esempio di un vaso crepato, riempiendo la spaccatura con dell’oro liquido o in polvere. Ecco il grande valore simbolico di questa tradizione, che non si limita a riparare qualcosa di danneggiato, ma valorizza la crepa, dando una nuova forma, spesso ancora più bella, all’oggetto stesso. Anziché occultare l’integrità perduta e inseguire un ideale di perfezione, si esalta la possibilità di ricostruzione come un arricchimento dell’oggetto. In tale cultura c’è la concezione che dalla ferita e dall’imperfezione possa nascere qualcosa di ancora più attraente, perché riunisce integrità e rottura nella ricomposizione costante che rappresenta l’eterno flusso del divenire. La tradizione del “Kintsugi” ci insegna, dunque, che il dolore è necessariamente parte della vita e pertanto non va rinnegato o combattuto, ma è possibile integrarlo nella grande ruota dell’esistenza e anzi, con dedizione e cura, si può arrivare anche a “riempire d’oro le ferite” per trarne un arricchimento personale.

In sostanza, il significato più profondo di questa prospettiva che ho finora esposto è di riuscire a passare dalla gratitudine per quello che abbiamo – necessario punto di partenza per vivere nel piacere anziché nella mancanza – alla gratitudine per quello che siamo; in tal modo potremmo davvero accettare ed anzi arrivare a riconoscere un valore alle esperienze dolorose che abbiamo vissuto, poiché sono state una fonte preziosa di insegnamento e di crescita. La prospettiva della gratitudine, intesa in questo senso, esprime un modo di essere che “schiude alla pienezza della vita, dà senso al passato, porta pace nel presente e crea visioni per il domani” (Beattie, 1987).

2. La connessione tra gratitudine e presenza

La gratitudine, intesa nel senso esposto nel primo capitolo, quindi come atteggiamento e modo di essere nel mondo, è intimamente connessa con il concetto di “presenza” per come viene espresso nell’approccio terapeutico della Gestalt e nelle tradizioni sapienziali che ne hanno parlato in vari termini. Infatti, ritengo che vi sia una reciproca influenza tra il sentimento della gratitudine e la presenza autentica e consapevole: la gratitudine conduce spontaneamente ad assaporare davvero le cose fino in fondo, senza aspettativa, giudizio, invidia, “oralità”, apprezzando appieno il momento presente e favorendo quindi la consapevolezza dell’esperienza; di converso, uno stato di reale presenza rappresenta un puro *esser-ci*, un dimorare completamente nel *qui e ora* al punto da coglierne la profonda bellezza che suscita un senso di gratitudine per ciò che è. Perls stesso afferma che “è sempre una questione di accettare o non accettare, e accettare non vuol dire soltanto sopportare. Accettare vuol dire ricevere un regalo, un dono. L’equilibrio viene sempre dato dalla gratitudine per quel che c’è”. La prospettiva che viene proposta in questo capitolo è che la gratitudine intesa come un atteggiamento verso il mondo, come uno stato durante il cammino, ci aiuta a costruire la nostra strada godendo di ogni passo, consapevoli che, come per il “viandante” della poesia di Machado, l’unica via reale sono le orme che lasciamo sul terreno.

2.1 La gratitudine *qui e ora*: risonanze da voci diverse

Per argomentare e approfondire ulteriormente la portata di questa visione, nei prossimi paragrafi tratterò i contributi di alcuni autori eterogenei per estrazione culturale e ambito d’indagine, le cui riflessioni mi appaiono in sintonia rispetto alla proposta di fondo che sto portando avanti in questo lavoro: sperimentare la gratitudine nel *qui e ora* è connesso al vivere appieno il momento presente, e viceversa. Ascoltando con mente e cuore aperti queste “voci” differenti è possibile udire delle risonanze che creano un coro integrato e complesso, una sorta di spartito che si può leggere usando come chiave il sentimento della gratitudine.

2.1.1 Il concetto di “presenza” nella Terapia della Gestalt

Il concetto di *presenza* ha assunto fin dalle origini una posizione centrale nell'epistemologia e nella prassi clinica della terapia gestaltica. Infatti, come sottolineano più volte tutti i principali esponenti della Gestalt Therapy – da Perls a Naranjo, da Ginger a Polster – essa non è nata come una teoria ben definita o una applicazione di un complesso di teorie, ma si riferisce essenzialmente ad un modo di stare al mondo che recuperi il più possibile una condizione di reale contatto con quello che c'è nel momento presente in modo libero, autentico e consapevole: uno stato di *presenza* appunto. Grazie all'esperienza terapeutica e alla pratica personale, la *presenza* può divenire una vera e propria attitudine a stare in contatto in modo consapevole con le proprie emozioni, i propri pensieri e le proprie azioni e al contempo anche con l'ambiente esterno, facendo sentire in una condizione di libertà e “naturalità” con se stessi e con il mondo. Per queste ragioni essere centrato nel presente è per la Gestalt “principio di terapia e guarigione” (Simmons, introduzione a Naranjo, 1989) ed è proprio la trasmissione di questo atteggiamento, che può avvenire quasi per contagio dal terapeuta al paziente, l'obiettivo di fondo del percorso psicoterapeutico secondo Naranjo. La “qualità della presenza” del terapeuta è un elemento fondamentale, che insieme alle tecniche e agli esperimenti che può proporre al paziente, influisce in misura determinante sulle possibilità del paziente stesso di sviluppare una capacità analoga di stare nel presente e, di conseguenza, di uscire dalla nevrosi (Naranjo, 1991).

Inoltre, l'attenzione prioritaria conferita dall'approccio gestaltico alla dimensione del presente si esprime al tempo stesso come tecnica terapeutica, prescrizione esplicita e ideale da seguire. Riguardo alla prima connotazione, è ben nota la tecnica sviluppata da Perls del *continuum di consapevolezza*, attraverso il quale si impara a concentrare l'attenzione sulle sensazioni corporee, le emozioni e i pensieri che emergono nel momento presente, lasciandoli fluire senza giudizio per sperimentare la pura consapevolezza di sé. Stare nel presente è anche una prescrizione, in quanto spesso in terapia il paziente viene invitato a sperimentare ed esprimere quello che c'è nel suo *qui e ora* – cosa sta sentendo, cosa sta facendo, cosa sta pensando, cosa sta dicendo – evitando di fuggire in fantasie, anticipazioni e rimuginazioni che non fanno altro che distoglierlo dalla sua esperienza reale. Le cosiddette “tecniche repressive” servono proprio ad eliminare qualsiasi azione verbale o fisica diversa

dalla pura e semplice espressione di ciò che si sta sperimentando, poiché costituisce un'interferenza con la consapevolezza di ciò che si sta vivendo e di conseguenza nutre la nevrosi. Così, vengono espressamente scoraggiati gli atteggiamenti di "intornismo" – parlare intorno ad un argomento razionalizzando, interpretando e non entrando nel vissuto –, "doverismo" – dire a se stessi e agli altri come si dovrebbe essere adattando l'esperienza ad un modello preconstituito –, e manipolazione – compiere azioni che evitano la consapevolezza e l'espressione di vissuti difficili o mirano a produrre un effetto negli altri –, perché in modi diversi allontanano tutti dal contatto autentico con la realtà presente, base indispensabile per lo svolgersi del processo terapeutico (Naranjo, 1989). Allo stesso modo, quando si permane troppo a lungo con il pensiero nel passato, che si tratti di rimpianti, rimorsi o semplice nostalgia, o nel futuro, con aspettative e ipotesi, si corre il rischio di comportarsi come se si fosse veramente nel passato o nel futuro e di perdere il contatto con il momento presente, che non possiamo dimenticare essere l'unico momento reale: è sempre e comunque nel *qui e ora* che possiamo ricordare il passato e immaginare il futuro, che hanno solo la funzione di formare i confini psicologici dell'esperienza presente (Polster, 1986). Altrimenti, non solo ci si distacca dall'esperienza attuale del proprio sé, ma si manifesta anche una mancanza di fiducia nell'ordine naturale delle cose e un disconoscimento della bellezza insita nel mondo che ci circonda: *"Cogliete il fiore, quello che rimarrà non colto cadrà da solo"* (Ovidio, cit. in Naranjo, 1991).

Questo discorso si collega direttamente alla considerazione dell'attenzione al presente come una sorta di ideale implicito nella terapia gestaltica, che ho citato all'inizio del paragrafo. Il termine "ideale" viene qui inteso non in senso moralistico come un "devi fare così per essere nel giusto", ma come l'espressione di un valore che conduce ad una condizione di vita sana, non nevrotica, che si potrebbe definire "felice". Tale condizione implica una totale accettazione del momento presente, uno stato di non attaccamento in cui ogni cosa trova una giustificazione intrinseca e ci si rende conto che è nell'unico modo in cui può essere ed è bella proprio così com'è. A questo proposito, Perls cita spesso la frase di Gertrude Stein *"una rosa è una rosa, è una rosa"* per indicare che ogni cosa ha in sé il potenziale per attualizzarsi e quella è l'unica meta naturale che può perseguire: diventare ciò che è. In aggiunta a ciò, ritengo che questa affermazione possa venire letta anche nel senso che ogni cosa rappresenta in un dato momento la massima perfezione possibile di se stessa, noi compresi. Perciò, dimorando nel momento presente si può percepire la meraviglia

dello stesso ed accogliere i doni che in esso sono contenuti senza bisogno di fare confronti con altro – per restare nella metafora floreale: “*Queste rose sotto la mia finestra non si riferiscono a rose precedenti o a rose più belle; sono quello che sono, esistono con Dio nell’oggi*” (Emerson, 2003).

Per giungere a un simile approccio alle cose della vita, sostiene il frate gestaltista Giovanni Salonia, è necessario liberarsi dalla bramosia del possesso – l’atteggiamento di “oralità” a cui accennavo in precedenza – e maturare un profondo sentimento di gratitudine per ciò che siamo: “L’apice della gratitudine è cantare la vita, il dono a cui nessuno ha diritto e che si può ricevere solo gratuitamente”.

Vorrei, inoltre, sottolineare come, coerentemente alla visione della terapia gestaltica, vivere il presente appieno e con gratitudine consente di gettare un ponte tra un passato di senso – tutto ciò che abbiamo vissuto fa parte del nostro percorso ed è riassunto nella persona che siamo oggi – e un futuro visto con apertura e fiducia. Infatti, dagli eventi del passato si può ricavare un *senso* – con la duplice accezione descritta nel primo capitolo –, che crea uno sfondo dal quale possono emergere in modo coerente le esperienze attuali, che a loro volta possono modificare la gestalt d’insieme, in una configurazione fluida e dinamica. Quest’ultimo concetto risuona con quello di “fede organismica” di cui parlano sovente Perls e Naranjo come di una fiducia assoluta nelle capacità di autoregolazione dell’organismo e nella sua naturale tendenza all’attualizzazione delle proprie risorse potenziali. Questa fiducia nei confronti del fluire della vita nel suo insieme, e di conseguenza di noi come parte di essa, porta naturalmente a godere del momento presente e ad abbandonarsi alla spontaneità dell’espressione di sé libera da ogni condizionamento. Si potrebbe affermare che l’essenza della terapia gestaltica è proprio un invito a fare esperienza autentica di sé nel *qui e ora*, ad assaporare la pura *presenza* e ad esprimere conseguentemente ciò che si sperimenta: “un esercizio di vita libero da regole *nel presente*” (Polster, 1986).

In definitiva, mi sembra plausibile definire il concetto di *presenza* nella terapia della Gestalt come una commistione inscindibile di consapevolezza di sé e dell’ambiente a tutti i livelli – corporeo, emozionale, cognitivo – e di espressione autentica e libera da vincoli. Quindi, osservando a fondo la visione sottesa al concetto di *presenza* nell’approccio gestaltico, si può comprendere che tale stato è favorito dal sentimento della gratitudine per il momento presente che stiamo vivendo e, di converso, il fatto di essere pienamente presenti nel *qui e ora* può aiutare a

riconoscere la meraviglia di cui siamo parte: “Quando la nostra percezione è una serie di fatti frammentati, sullo sfondo di questa percezione non c’è alcun senso dell’esistenza, e, al contrario, quando sentiamo di esistere, il mondo diventa radioso e pieno di significato” (Naranjo, 1991).

2.1.2 La consapevolezza del momento presente e la dimensione del “inter-essere” di Thich Nhat Hanh

Una semplice quanto essenziale riflessione sul significato e la valenza della consapevolezza del momento presente è quella proposta dal monaco vietnamita Thich Nhat Hanh nei suoi testi: l’alfa e l’omega del suo insegnamento è rappresentata dall’affermazione per cui non c’è nulla di più prezioso che essere nel momento presente, pienamente vivi e consapevoli. Possiamo osservare che, seppure nate nello specifico contesto culturale del buddhismo zen, le argomentazioni che esprime sono universalmente valide per chiunque si interroghi sul tema della *presenza* e sulla possibilità di vivere appieno la realtà a partire dalla dimensione della quotidianità. Fautore di un approccio innovativo nel mondo del buddhismo, perché più vicino agli accadimenti della vita di tutti i giorni piuttosto che a pratiche complesse o addirittura al ritiro dalla dimensione mondana dell’esistenza, Thich Nhat Hanh afferma che la prima fondamentale forma di meditazione è la pura consapevolezza del respiro nel *qui e ora*, che permette di essere presenti a se stessi e al mondo. Attraverso l’attenzione al nostro respiro, al ritmo costante di inspirazione ed espirazione, lasciamo andare tutte le sovrastrutture di pensiero – preoccupazioni, giudizi, aspettative – e ci sentiamo già a casa nell’adesso. Dimorando nel momento presente ci rendiamo spontaneamente conto che esso è l’unico momento reale, rilassiamo il corpo e la mente e ci abbandoniamo al fluire dell’esistenza con un sorriso. Questo sorriso è quello che sorge spontaneamente sul viso di chi è realmente se stesso, è avulso dalle distrazioni ed è invece pienamente *presente*: è il sorriso che si vede sul volto dei Buddha. Questo non significa negare l’esistenza della sofferenza, ma riconoscere che la vita è anche piena di meraviglie di cui spesso non ci accorgiamo perché siamo troppo intenti a vedere ciò che riteniamo imperfetto; invece quando siamo pienamente presenti possiamo notare “l’azzurro del cielo, la luce del sole, lo sguardo di un bambino”, ed essere capaci di restare in contatto con

questa meraviglia in ogni istante. Quando il monaco dice che “soffrire non basta” ci ammonisce dalla tendenza tipicamente occidentale di focalizzare la propria consapevolezza sulla mancanza e sulla sofferenza, invitando a rammentare che è sempre possibile rimanere in contatto con le cose meravigliose, dentro e fuori di noi, che la vita ci offre un istante dopo l’altro. Se siamo nella condizione di naturale apertura verso il mondo, non è necessario fare uno sforzo per gioire della bellezza del cielo azzurro, poiché esso è un moto spontaneo dell’animo umano quando non è alienato dalla sua intrinseca sensibilità. Indubbiamente, anche il dolore e la sofferenza, di qualsiasi tipologia siano, sono altrettanto naturali, ma ciò che è innaturale è ancorarsi ad essi impedendosi di vedere quello che è sempre presente: il miracolo della vita che si manifesta nel *qui e ora* in cui esistiamo. Ecco un passaggio fondamentale in questa visione: il monaco ovviamente conviene che sia innaturale obbligarsi a sorridere quando siamo tristi, ma afferma altresì che “possiamo sorridere alla nostra tristezza, perché siamo più della nostra tristezza” (Thich Nhat Hanh, 1989). Questo a mio avviso significa che si possono attraversare i momenti dolorosi mantenendo la consapevolezza dell’esperienza che stiamo vivendo, senza identificarci in essi e avendo uno sguardo più ampio sulla nostra esistenza, che anche in mezzo alle tempeste più impetuose può trovare nella profondità dell’essere un sorriso di gratitudine per il semplice fatto di *Esser-ci*.

Vi è un concetto in sintonia con questa visione, e forse ancora più immediato, negli scritti in cui Thich Nhat Hanh descrive la pratica della “meditazione camminata”, come di consueto proposta semplice ed essenziale. In essi afferma che è inutile sforzarsi di compiere chissà quale complesso e articolato percorso per raggiungere la cosiddetta “Pura Terra”, poiché proprio l’ansia spasmodica di dover arrivare a qualcosa d’altro, di migliore e più elevato, allontana da essa, che invece è già presente sulla nostra terra “samsarica”, benché piena di contraddizioni e ingiustizie. Lungi dal rappresentare una meta ideale, la possibilità di camminare nella Pura Terra è data dalla qualità del nostro passo: quando è consapevole, libero e portatore di gioia e pace allora siamo nella Pura Terra; quando siamo preda di ansie, paure e siamo alla costante ricerca di qualcosa che ci manca siamo intrappolati nel “samsara” della nostra mente. Con un’immagine tanto poetica quanto efficace il monaco esorta i praticanti a fare in modo che da ognuno dei nostri passi sbocci nel terreno un fiore di loto. L’invito è, dunque, ad abbandonare i concetti mentali di

qualsiasi genere per radicarsi nel momento presente, percependone la meraviglia e cogliendo che “il vero miracolo è camminare sulla terra” (Thich Nhat Hanh, 1989).

Profondamente collegato a questo sentimento di meraviglia e gratitudine per ogni momento vissuto con piena *presenza*, vi è il riconoscimento dell’interconnessione tra tutti gli esseri che appartengono a questo mondo. Thich Nhat Hanh definisce questa visione *Tiep Hien*: *Tiep* significa “essere in contatto” e *Hien* significa “presente”, quindi indica l’attitudine a percepire la connessione esistente tra noi stessi e gli altri esseri viventi che fanno parte del mondo – umani, animali, vegetali – restando radicati nel momento presente. Questa proposta, che in italiano viene tradotta come “Ordine dell’Inter-essere”, consegue spontaneamente dall’atteggiamento di consapevolezza e gratitudine verso l’esistenza, aggiungendo l’elemento dell’impegno che ne deriva. Infatti, quando dimoriamo nel momento presente e ci apriamo alla meraviglia che esso ci dona, siamo spontaneamente portati a sentire la connessione con il mondo in cui siamo immersi, ad essere grati per ciò che ci viene offerto e ad impegnarci per rispettarlo e preservarlo in tutte le sue forme, dalla più piccola fogliolina ad un nostro fratello umano. Questo atteggiamento non è il frutto di un ragionamento o un imperativo morale, è una comprensione esperienziale: grazie all’esperienza dell’autentica *presenza* nel *qui e ora*, ci sentiamo parte del mondo e ci lasciamo compenetrare da esso, riconoscendo che siamo un piccolo elemento di una immensa rete di profonde interconnessioni che abbraccia tutte le forme di vita. Il senso dell’*inter-essere* è rendersi conto che è impossibile esistere solo in virtù di noi stessi, perché ogni cosa coesiste con le altre nell’universo: “io sono perché voi siete, voi siete perché io sono...noi inter-siamo” (Thich Nhat Hanh, 1989).

2.1.3 *La “felicità di questa vita” e il senso del dolore nella riflessione di Salvatore Natoli*

Un ulteriore contributo che vorrei prendere in esame, perché lo ritengo particolarmente significativo per le argomentazioni che sto svolgendo, è la riflessione del filosofo contemporaneo Salvatore Natoli sul concetto di “felicità” e sull’esperienza del dolore. L’autore propone una visione della felicità laica e “terrena”, che in modo originale definisce “la felicità di questa vita”, in quanto condizione di cui si può fare

piena esperienza nel mondo in cui viviamo, in antitesi alle visioni che la ritengono un obiettivo difficilmente raggiungibile se non nell'aldilà.

Nella sua analisi viene riconosciuta una duplice accezione al concetto di felicità, due tipologie di cui tutti possiamo fare esperienza: la prima, più superficiale, è la felicità tipica di quei momenti della vita in cui si raggiunge la massima intensità del piacere, di qualsiasi genere sia, in cui si sperimenta una sorta di espansione illimitata di sé o un cosiddetto "stato di grazia"; la seconda è frutto di una percezione più profonda, che avviene quando gli attimi di felicità di cui detto pocanzi illuminano la vita e ne rivelano la trama, mostrando che quella felicità in fondo siamo noi stessi. In quest'ultima concezione, la felicità non è una condizione a cui si perviene, ma a cui si riconosce di appartenere da sempre, poiché si può sentire che abita in noi, o meglio che noi abitiamo in essa. Certo, i momenti di pura estasi sensoriale e mentale sono meravigliosi lampi di felicità e di pienezza dell'esperienza umana, ma non devono necessariamente restare isolati e casuali: possono sbocciare in "un più diffuso, generale e pervasivo piacere di adesione alla terra, quasi di ringraziamento" (Natoli, 2000). Proprio per questo, sostiene il filosofo siciliano, è inutile e addirittura dannoso per gli uomini affannarsi nel ricercare tali momenti di felicità, come fossero attimi transitori da rincorrere attraverso il possesso di questo o quel bene. Indubbiamente gli attimi di felicità arricchiscono la vita, ma racchiudere entro questa sequenza puntiforme di momenti felici la propria realizzazione può essere limitante, poiché "un'esistenza riuscita non è una somma di istanti, ma coincide con la trama intera del suo sviluppo" (Natoli, 2000). In quest'ottica, la felicità può essere vista come "una forma di vita" indipendente dal possesso di determinate condizioni, definibile come una armonia nel modulare se stessi nelle varie situazioni e fasi del percorso esistenziale restando in contatto con un senso profondo di gratitudine che fornisce una trama alla propria narrazione personale. Non a caso i greci per descrivere la vita degli dei usavano la formula *rehia zoontes*, che letteralmente significa "coloro che vivono scorrendo", in una condizione di puro fluire privo di ostacoli. In questo approccio mi sembra di ritrovare una assonanza con la visione gestaltista esposta in precedenza, seppure espressa in termini differenti, per cui essere felici coincide con la capacità di "lasciar essere" le cose senza attaccamento e ostinazione nel volerle modificare, lasciandosi penetrare al contempo da esse per coglierne il carattere di "dono" e goderne appieno con gratitudine.

Un'altra riflessione molto interessante connessa a quella sulla felicità, che presenta delle consonanze con le argomentazioni esposte nel precedente capitolo sulla gratitudine, è quella che lo stesso filosofo fa sul senso del dolore. La sua analisi dell'esperienza del dolore muove da una distinzione preliminare tra "danno" e "senso": il danno è la componente universale del dolore, il suo aspetto "oggettivo" che priva l'essere umano di qualcosa, che sia fisico o morale; il senso è l'attribuzione di significato che ciascuno può fare rispetto al dolore e al danno stesso. Come tale, il senso che si può attribuire all'esperienza del dolore è variabile a livello soggettivo e in parte anche culturalmente determinato: cambia infatti a seconda delle epoche e dei contesti culturali e religiosi, oltre che dipendere dal singolo individuo. In sostanza, l'esperienza del dolore risiede in una "circolarità tra danno e senso", tra l'aspetto universale e lacerante del danno e l'aspetto relativo e "pensabile" del senso. Partendo dalle caratteristiche principali del dolore inteso come danno, osserviamo che essenzialmente esso abbatte e inchioda l'uomo, facendolo sentire bloccato e avulso dal mondo: "tu resti fermo qui, il mondo non è più per te" (Natoli, 2008); di conseguenza ci si sente privati dell'universo di possibilità che il mondo offre e sorge spontanea la domanda su che senso possa avere stare in un mondo così. Ci si può fermare a questo punto e cadere in preda alla disperazione, o iniziare ad interrogarsi; e questo domandare può essere fatto come una ricerca ossessiva dei *perché* dell'esperienza dolorosa, che solitamente non conduce ad alcuna soluzione, oppure come un atto capace di dischiudere orizzonti nuovi e inimmaginabili in precedenza. Infatti, se è vero che spesso il dolore produce un impedimento lungo il cammino, è altresì possibile che si trasformi in un'occasione per individuare nuovi sentieri da percorrere o modi differenti di viaggiare. Ancora una volta i greci ci illuminano grazie al significato dei loro termini: in greco *basanos* significa "tormento", ma significa anche "pietra", nel senso della pietra di paragone per saggiare l'oro; quindi è il tormento che ci dà anche la misura del valore di noi stessi, una prova di sé attraverso il dolore. Vivere l'esperienza del dolore nei termini della prova e cercare di mettere in campo le nostre risorse latenti per proseguire il cammino rappresenta già di per sé una prospettiva differente nella quale la sofferenza, pur nella sua straziante atrocità, può portare alla scoperta di possibilità da esplorare e ad un rinnovato investimento su di sé. In questo modo, forse, è possibile dare un senso al dolore, rendere pensabile l'impensabile e trovargli un posto nella trama della nostra vita senza privarci dell'opportunità di assaporare la felicità del divenire.

2.1.4 Il “potere di Adesso” di Eckhart Tolle

A questo punto ritengo utile riportare il contributo di un autore probabilmente meno raffinato dal punto di vista filosofico rispetto ai precedenti che ho citato, ma a mio avviso particolarmente incisivo nel chiarire il valore assoluto dell'essere presenti *qui e ora*: Eckhart Tolle. Si tratta di un counselor e formatore di origine tedesca, per certi aspetti vicino al cosiddetto movimento della New Age, ma a mio parere fautore di una riflessione molto più profonda e significativa della media degli esponenti dello stesso. In particolare il testo “Il potere di Adesso” racchiude un punto di vista essenziale sull'esistenza, che se viene assimilato e diviene un modo di essere è in grado di liberarci dai condizionamenti mentali a cui spesso ci auto-sottoponiamo inconsapevolmente. L'autore inizia il libro narrando la storiella di un mendicante che, stando seduto su una scatola, chiedeva l'elemosina a chiunque passasse, finché un signore gli domandò cosa avesse dentro la scatola sulla quale era seduto e lui si rese conto che ci stava seduto sopra da sempre senza averci mai guardato dentro; così, seguendo l'invito dello sconosciuto, la aprì e la trovò piena d'oro. Il messaggio di fondo che esprime Tolle è proprio quello di sospendere la ricerca spasmodica di fonti di appagamento e felicità all'esterno, perché la vera ricchezza può essere più vicina di quanto immaginiamo, se solo rivolgiamo lo sguardo a ciò che è presente nel nostro *qui e ora*: "La felicità che proviene da qualche fonte secondaria non è mai molto profonda. È soltanto un pallido riflesso della gioia dell'Essere, della pace vibrante che trovate interiormente quando entrate nello stato di non resistenza" (Tolle, 2013). Per ritrovare questo tesoro che dimora dentro di noi, è innanzitutto necessario disidentificarci dalla nostra mente, intesa come l'illusione di comprensione razionale delle cose e la fonte dei giudizi, delle preoccupazioni, delle aspettative, dell'applicazione costante di schemi di pensiero che ci impediscono di vivere pienamente la realtà del presente. Per farlo, il primo passo che indica – la base di qualsiasi forma di meditazione – è quello di iniziare ad auto-osservarci, ad ascoltare senza giudizio la voce interiore della mente fino al punto da cogliere che quella voce non siamo noi, ma c'è una parte più profonda che la sta osservando e che rappresenta il nostro sé. In questo modo iniziamo ad accrescere la consapevolezza di noi stessi e non siamo più identificati con gli automatismi mentali, ma abbiamo un margine di scelta: possiamo percepire davvero la realtà che ci si manifesta e agire di conseguenza, anziché reagire in funzione di schemi di cui non

siamo consapevoli. Un'altra delle chiavi – in piena sintonia con l'approccio gestaltico – che indica per aprirci al presente è radicarci nell'esperienza corporea e usare appieno i propri sensi: osservare e basta, permettere alle cose di essere, dentro e fuori di noi, ci fa entrare in profondità nell'Adesso.

Tra le varie, una trappola che la nostra mente ci causa sovente, nella sua fondamentale non accettazione di ciò che è, si esprime nella tendenza ad oscurare il presente attraverso il velo del passato e del futuro, aumentando la nostra sensazione di difficoltà nello stare al mondo, i disagi e le sofferenze, che secondo l'autore sono manifestazioni di una resistenza inconscia al momento presente e di conseguenti limitazioni del nostro potenziale creativo. Questo concetto risuona perfettamente con la visione gestaltica esposta nel primo paragrafo di questo capitolo, ancora di più allorché Tolle definisce il passato ricordato come una traccia di memoria che si riattiva nell'Adesso, un "Adesso precedente", e il futuro come un "Adesso immaginario" pensabile solo nel presente. Con una efficace similitudine poetica afferma che "esattamente come la Luna non può risplendere di luce propria, ma può solo riflettere la luce del Sole, allo stesso modo il passato e il futuro sono solo un pallido riflesso della luce, del potere e della realtà del presente eterno" (Tolle, 2013). Con questo non intende negare l'utilità talvolta di accedere alla dimensione del passato e del futuro, ma vuole evidenziare che è possibile farlo senza rimanervi invischiati, richiamandoli temporaneamente nel presente per uno scopo preciso di cui siamo consapevoli. Il punto fondamentale di questo approccio di radicamento nell'esperienza presente e di apertura verso ciò che si manifesta non è di vivere dimenticando il passato o senza fare progetti per il futuro; significa invece, pur sapendo da dove veniamo e la direzione generica verso la quale ci stiamo muovendo, rimanere consapevoli che in definitiva l'unica cosa reale del nostro viaggio è il passo che stiamo compiendo in questo momento. In tal modo – e qui riecheggiano le parole di Thich Nhat Hanh e di altri autori citati in precedenza – si può comprendere che il passo che stiamo facendo ora "contiene dentro di sé tutti gli altri passi e anche la destinazione", e ci può apparire come un atto di somma bellezza, un'espressione di perfezione che ci conduce all'Essere. Allora, ecco che possiamo sperimentare quello stato che Tolle chiama "*Presenza*" e che definisce come uno stato di calma profonda, di pace derivante dalla totale accettazione di ciò che è: un "arrendersi" incondizionato all'Adesso. Questa resa comporta l'abbandono di ogni resistenza interiore – ciò che sopra è stato definito "mente" – per accogliere

quello che ci accade in ogni istante, ma allo stesso tempo non coincide con la rinuncia alla possibilità di agire nel mondo, non è una rassegnazione. Al contrario, lo stato di resa al presente è compatibile con l'azione per cambiare le condizioni che possiamo e vogliamo cambiare, ed anzi l'azione diviene più ricca di energia vitale proprio perché libera dai vincoli di resistenza che ci ingabbiano, radicata nell'Adesso e spontaneamente portata a fluire con il corso del divenire. Così, anche in condizioni di sofferenza e tristezza estreme, se abbiamo abbandonato la resistenza verso ciò che è, possiamo al contempo vivere intensamente questi sentimenti nel *qui e ora* e, più in profondità, avvertire "una profonda serenità, una quiete, una presenza sacra". Questo perché non aggiungiamo al dolore etichette frutto dell'attività mentale come "ingiusto" e "immutabile", non ci identifichiamo in esso o lo rinneghiamo, ma semplicemente lo accettiamo nel momento in cui lo viviamo per ciò che è; e proprio permettendo a tutte le cose di essere e guardandole nella loro purezza priva di sovrastrutture, si rivela a noi una dimensione più profonda che va oltre il gioco degli opposti: una "presenza costante, gioia senza causa al di là del bene e del male, la gioia dell'Essere" (Tolle, 2013). Una volta usciti dalla dimensione razionale, che cerca di inquadrare tutto attraverso degli schemi prestabiliti di stampo dualistico, si diviene come un lago, la cui superficie può essere a volte calma e a volte increspata dai venti, e allo stesso tempo in profondità permane uno stato di quiete e di presenza nella purezza dell'Essere.

2.1.5 *Il "nudo piacere di vivere" di Romano Madera*

Giunti a questo punto dell'argomentazione rispetto allo sperimentare la gratitudine nel momento presente quale espressione di un profondo contatto con se stessi e con il mondo, mi sembra arrivato il momento di introdurre la riflessione del filosofo e psicoanalista junghiano Romano Madera a proposito del "nudo piacere di vivere", poiché rappresenta un approdo fondamentale per il discorso che stiamo affrontando in questo lavoro. Il filosofo prende spunto dalla suddetta espressione del "nudo piacere di vivere", usata dal professor Carlo Diano per descrivere l'essenza della filosofia di Epicuro, e ne discorre in un piacevole testo in cui intreccia racconti di vicende autobiografiche e riflessioni di carattere filosofico e psicoanalitico per mostrare come il "nudo piacere di vivere" possa rappresentare la condizione di vita

essenziale dell'uomo. Madera argomenta che questa è una condizione semplice, poiché “richiede soltanto la pura esistenza, l'energia della sopravvivenza presente in tutti gli esseri viventi”; e allo stesso tempo è una condizione assai complessa, poiché richiede una pratica costante, una sorta di educazione alla percezione di sensazioni, pensieri e sentimenti. In modo consonante con molte delle voci riportate in questo capitolo, intende dire che in alcuni momenti particolari – lui racconta in prima persona di un bagno in mare ristoratore dopo una lunga camminata – si ha la percezione della perfezione dell'istante, cogliendo la verità immensa di cui l'attimo è portatore: la bellezza che andiamo costantemente cercando è già sempre presente nel grembo stesso della vita. Cionondimeno, la nuda esistenza nella nostra esperienza umana per essere goduta appieno richiede un abito, ma non un abito che la copra, un abito che ne metta in risalto la bellezza: “dobbiamo tessere un vestito di luce con l'abito del significato, ma per significare quel corpo nudo che lo richiede perché si sappia finalmente di lui e della sua bellezza” (Madera, 2006). Tessere questo abito è l'esercizio costante da praticare per arrivare a godere del “nudo piacere di vivere”, un esercizio di allenamento della consapevolezza e dell'attenzione a ciò che accade dentro e fuori di noi, trovando la possibilità di dare *senso* alle esperienze e integrarle nel nostro percorso. Compiere questo esercizio non significa assumere un approccio di comprensione razionale degli eventi, né tantomeno fare uno sforzo, ma al contrario significa aprirsi alla vita con fiducia e con la gratitudine intrinseca nel conoscere, per averla esperita, la meraviglia dell'attimo vissuto pienamente. Questo atteggiamento di apertura e allenamento alla consapevolezza – un po' come la già citata “fede organismica” – nasce proprio da una fiducia di fondo, connaturata alla natura, istintiva e priva di contenuto “perché è stata intessuta con la trama della vita stessa”. Anche per questo, continua Madera, il nudo piacere di vivere ha molto in comune con lo sguardo bambino, uno sguardo che riconosce spontaneamente la meraviglia delle cose nel manifestarsi ai nostri occhi semplicemente per come sono. Recuperare quel modo di guardare al mondo, che tutti abbiamo sperimentato nell'infanzia e più o meno parzialmente abbandonato, ci consente di vedere ogni cosa come un miracolo anziché dare la maggior parte di ciò che vediamo, udiamo, gustiamo, annusiamo e tocchiamo per scontata, interpretarla finalisticamente o farne una qualsivoglia valutazione di stampo moralistico. In sostanza, si tratta di stare e basta, di essere realmente *presenti* e, di conseguenza, di assaporare l'essenza del momento con naturale riconoscenza, avvertendo il piacere ineffabile dell'*eustatheia*

epicurea: “il gusto dell’eternità, qui e ora”. A tal proposito, Epicuro nella *Lettera a Meneceo* afferma che la meditazione (*melete*) del ben vivere e del ben morire è la medesima e consiste nello stare nel tempo vissuto dell’azione presente, morendo quindi al rimpianto per il passato e all’aspettativa per il futuro: l’ascesi al vero presente è l’esercizio di vita fondamentale. Anche Madera ribadisce – come tanti altri autori che sono stati citati in precedenza – che il tempo presente è l’unico tempo possibile e reale, anche quando in esso si evocano il passato e il futuro; e aggiunge un elemento a mio avviso importante sostenendo che dobbiamo operare una scelta tra il prenderci cura di ciò che risulta possibile, indirizzando la nostra consapevolezza verso il presente come “tempo dell’azione e della passione”, che comprende anche il “presente del passato e del futuro”, e il curarci di ciò che risulta sostanzialmente impossibile, cioè ridisegnare il passato o presagire il futuro senza rendersi conto che essi sono inevitabilmente consegnati al presente che li evoca. Quindi, l’esercizio a cui invita Madera, sulla scorta della sua lettura della visione epicurea in chiave moderna, è una meditazione che “fa perno sulla consapevolezza presente del presente in tutte le sue dimensioni possibili, comprese quelle passate e future”. In questo modo si può essere veramente radicati nel presente e sufficientemente abili per percepire il “nudo piacere di vivere”, a un tempo condizione naturale dell’esistenza eppure complessa da assimilare per noi esseri umani.

2.1.6 *Ispirarsi agli animali*

Potrà forse apparire bizzarro, ma ritengo che il punto di arrivo più efficace per il discorso che è stato svolto nel corso di questi paragrafi, attraverso i contributi di vari autori, sul vivere appieno il momento presente con un naturale senso di gratitudine per il semplice fatto di essere al mondo sia rappresentato dall’invito a trarre ispirazione dagli animali. Infatti, gli animali non umani – e in generale la natura in tutti i suoi elementi – possono essere una straordinaria fonte di ispirazione da osservare per cogliere appieno il senso più profondo della prospettiva proposta: il puro piacere di essere presenti *qui e ora*. Infatti, gli animali vivono spontaneamente radicati nel momento presente, senza sovrastrutture che inquinano la purezza dell’*Esser-ci*, e per questo sono esenti dalle nostre pre-occupazioni astratte: non si occupano di ciò che è stato o che potrebbe essere, ma solamente di ciò che è nel momento in cui

esso esiste e si manifesta. Perciò, riprendendo la riflessione di Natoli sulla “felicità terrena”, si potrebbe dire che sono più “felici” di noi, nel senso che sono più capaci di celebrare la bellezza della vita a partire dalle piccole cose, di sentire ed esprimere la gioia di esserci; per citare Shopenhauer: “gli animali sono assai più soddisfatti di noi per il semplice fatto di esistere; le piante lo sono interamente; gli uomini secondo il grado della loro stupidità”. In sostanza, gli animali abitano costantemente il *qui e ora*, dimorano nel momento presente, e di conseguenza sono sempre immersi nel flusso della vita, non se ne distaccano attraverso rimuginazioni sul passato, sul futuro, e tantomeno su ciò che è giusto o sbagliato. Proprio per questa ragione, il già citato Eckhart Tolle definisce gli animali, in un semplice e delizioso testo corredato dai disegni del cane e del gatto protagonisti dei fumetti *Mutts*, i “guardiani dell’Essere”, perché con il loro esempio possono ricondurci nella profondità della pura *Presenza*, nel silenzio dove tace il “rumore mentale” e scorre pienamente la vita. Per apprendere questa lezione è sufficiente osservare un cane o un gatto ed entrarci in contatto con consapevolezza e umiltà: nel coccolare un cane o nell’ascoltare le fusa di un gatto la mente può fermare il suo lavoro e può sorgere dentro di noi uno spazio di calma, “un passaggio per entrare nell’Essere” (Tolle, 2009).

Questo approccio ispirato al mondo animale ci è di grande utilità anche per evitare la sofferenza autoprodotta, legata alla spada di Damocle del giudizio, nostro e altrui, che sentiamo spesso incombere sulle azioni che compiamo: gli animali sono esenti dal giudizio, e per questo possiamo accorgerci che “è così meraviglioso guardare un animale, perché un animale non ha opinioni di se stesso. Lui è” (Tolle, 2009). Noi, invece, dobbiamo prestare attenzione affinché la nostra straordinaria facoltà di pensare noi stessi, di riflettere ricorsivamente su ciò che sentiamo, facciamo e pensiamo – la cosiddetta autocoscienza unica nel mondo animale per raffinatezza – non diventi controproducente, allorché la utilizziamo per valutare e giudicare noi stessi e gli altri, distaccandoci dalla libertà di esprimere autenticamente ciò che siamo. Per questo ci può essere utile ispirarci ad animali che non possono dirsi “io vado bene” o “io non vado bene”, come il cane che può solamente dire “woof woof”, che con acutezza Tolle traduce come “io sono io”, espressione di integrità totale con se stessi.

In questa riflessione si inserisce perfettamente anche Fritz Perls, il quale nella sua autobiografia scrive, a proposito dell’importanza di realizzare se stessi, che la follia di provare ad essere ciò che non siamo è tipicamente umana, mentre gli altri

animali sono spontaneamente portati ad attualizzare il loro potenziale senza porsi alcun dubbio: “nessuna aquila vorrà essere un elefante, e nessun elefante un’aquila. Si accettano, accettano se stessi. No, non si accettano neanche, perché questo implicherebbe la possibilità di un rifiuto... Semplicemente sono. Sono ciò che sono” (Perls, 1969). Non stupisce, quindi, che lo stesso Perls abbia definito la gatta Mitzie il suo “ultimo guru”, perché uno dei più grandi sostenitori dell’importanza di sviluppare la consapevolezza nel *qui e ora* come via maestra per la salute psichica non poteva non cogliere l’attitudine peculiare dei gatti di vivere sempre appieno il momento in modo assoluto eppure privo di attaccamento. Già Baudelaire li aveva poeticamente definiti come “quell’enormi sfingi distese per l’eternità in nobile posa nel deserto sabbio, essi scrutano il nulla senza curiosità, calmi e saggi”. In effetti, i gatti e gli animali in genere possono anche insegnarci a stare nel vuoto: il vuoto come assenza di pensieri e pre-occupazioni, un vuoto simile a quello predicato nello zen e al “punto zero” di Friedlander, un vuoto che diviene naturalmente fertile perché apre alla vita che si svolge *hic et nunc*.

Questo approccio semplice e naturale alla vita incarnato dagli animali viene espresso ad esempio anche dalla gatta Sibilla nell’originale romanzo “Quattro chiacchiere con la mia gatta” dello psicologo Jàuregui. La suddetta micia, con il modo al tempo stesso deciso e umoristico tipico di un maestro zen, ammonisce la sua compagna umana rispetto all’inutilità di affidarsi ai pensieri astratti e all’inganno in cui gli umani incappano spesso quando si pre-occupano o si illudono per cose soltanto immaginate e non reali, finendo per non riuscire più a sfuggire ai pensieri, che alla fine li ingabbiano: “Credete che le verità, le soluzioni e il senso della vita li troverete lì, in quella gabbia di concetti. Ma quello che cercate, non è lì. Perché alla fine c’è solo una cosa che ti serve sapere, Sara. Quando mangi, mangia. Quando cammini, cammina” (Jàuregui, 2013). Credo non sia un caso che in quest’ultima citazione si sentono echeggiare parole molto simili a quelle del già citato Thich Nhat Hanh e di molti altri autori di diversa origine culturale e diverso ambito di appartenenza: il punto in comune è una essenziale centratura nel momento presente, che consente di percepire il soffio della vita che è in noi ad ogni istante e che ci può far provare un profondo senso di gratitudine.

Dunque, senza dimenticare le nostre peculiari facoltà umane che ci permettono di avere coscienza di noi stessi e del mondo, potremmo cercare di ispirarci alla capacità degli altri animali di vivere nell’essenza del momento presente, magari con

l'aggiunta della consapevolezza di quello che proviamo nello stesso, ma evitando il distacco che rischiamo attraverso lo sterile lavoro mentale, per recuperare quella dimensione istintuale che abbiamo dentro e che ci può far vivere in armonia con la natura delle cose.

3. Un esempio pratico-applicativo: il workshop “L’albero della gratitudine”

Accordando il grande valore che ho cercato di spiegare sin qui al sentimento della gratitudine, ho voluto proporre, in collaborazione con una amica e collega psicologa specializzata in arteterapia, un workshop esperienziale che desse la possibilità ai partecipanti di farne esperienza in un modo diretto e originale. Così, abbiamo progettato un seminario con un taglio squisitamente esperienziale e l’uso di tecniche di arteterapia, con l’obiettivo di far sperimentare ai partecipanti in prima persona e intimamente il sentimento della gratitudine e qualunque ricordo, immagine, suggestione vi si associasse naturalmente, per poi dargli forma attraverso la costruzione del proprio “albero della gratitudine”. Dato che la gestalt mi ha insegnato che l’esperienza personale è sempre la maestra migliore, prima di proporlo al pubblico io e mia moglie abbiamo sperimentato la creazione ciascuno del suo personale albero della gratitudine (il mio è nella foto a fine capitolo). È stata un’esperienza emotivamente intensa e realmente arricchente, in cui ho scoperto le grandi possibilità di espressione spontanea che dà il canale artistico, per cui non serve minimamente possedere una particolare abilità – io sono sempre stato scarso nel disegno e nel decoupage in generale – e soprattutto non serve avere in mente un progetto da realizzare, perché l’opera viene fuori da sola se ci si lascia guidare dall’istinto sensoriale.

Abbiamo proposto in due occasioni il workshop a gruppi di circa dieci persone con il titolo semplice e diretto de “L’albero della gratitudine”. Questo è stato lo svolgimento a grandi linee: dopo una breve introduzione nella quale abbiamo chiesto a ciascun partecipante cosa lo avesse attratto del workshop e soprattutto della tematica, abbiamo spiegato il valore che attribuiamo alla riscoperta della gratitudine in una società come quella occidentale che è poco propensa a stimolarla, e in un’epoca storica di grandi cambiamenti e insicurezze, nonché di perdita di valori stabili e condivisi, nella quale riteniamo importante ricondurre le persone ad apprezzare ciò che hanno e che hanno avuto nel corso della loro vita, ciò che hanno imparato dalle esperienze che hanno vissuto, per rinvenire un senso nel proprio percorso esistenziale, focalizzandosi sulla gratitudine per quel che c’è anziché sulle mancanze. Quindi, è iniziata la parte più sostanziosa del seminario, quella esperienziale: in una prima fase, le persone sono state guidate a sentire e ad entrare in contatto con la gratitudine, in un momento di visualizzazione guidata con musica

che si svolge in gruppo ma è pensato come un momento intimo e personale; successivamente, è stata data la possibilità di dare forma a quanto vissuto e provato, attraverso la costruzione del proprio albero della gratitudine, che si pone come oggetto reale e testimone concreto di un viaggio svolto dentro di sé. Per creare il proprio albero non sono state fornite indicazioni precise, se non quella di “lasciarsi chiamare” dai materiali, proprio per dare libera espressione alla parte più spontanea di sé, che si può manifestare direttamente attraverso il canale artistico evitando il filtro cognitivo e verbale. Abbiamo messo a disposizione dei partecipanti materiali e strumenti di ogni consistenza, forma e colore: carta e cartone piatti e tubolari, carta velina, carta crespata, carta da pacco, carta stagnola, plastica, vetro, stoffe, bottoni, perline, tempere colorate, matite e pennarelli, oltre a colle, forbici, scotch e cucitrici.

Al termine del processo artistico, i partecipanti sono stati invitati in un cerchio di condivisione dell'esperienza, in cui ognuno poteva scegliere se e quanto esprimere di sé e dell'esperienza vissuta nel costruire il proprio albero. Noi conduttori abbiamo aiutato chi lo desiderava ad organizzare una trama narrativa di quanto portato e a raccogliere degli spunti di crescita per il proprio percorso esistenziale. Siamo partiti sempre dalla descrizione fenomenologica del processo creativo raccontato dalla persona, evitando di interpretare, ma ponendo semplicemente delle domande che potevano collegare questo processo ai vissuti e ai modi di essere della persona: come si è sentita nel dare forma alla sua gratitudine, come ha impostato il percorso di costruzione, che materiali ha usato, quali colori, in che modo ha utilizzato lo spazio, e così via. Così facendo, in modo piuttosto puntuale le persone riconoscevano di aver espresso nell'atto creativo parti importanti di sé, facevano delle scoperte su aspetti che credevano diversi da come poi loro stessi hanno realizzato, e in generale hanno portato a casa uno o più spunti di riflessione, oltre ovviamente al proprio albero da tenere come ricordo dell'esperienza.

A titolo esemplificativo, riporto di seguito la testimonianza di A. M., una partecipante al primo workshop “L'albero della gratitudine”:

<<Ho avuto l'occasione di partecipare al workshop intitolato “L'albero della gratitudine” condotto da Enrico Catalano e Simona Rao. Il gruppo è composto da dieci persone tra uomini e donne di età diverse, a me sconosciute. Il setting è una stanza abbastanza grande da permettere ad ognuno di noi di avere uno spazio a terra per lavorare e una parte piena di materiali a nostra disposizione. L'accoglienza professionale mi ha messo a mio agio: ci viene spiegato come si sarebbe svolto il

lavoro e che non eravamo lì per fare delle “opere d’arte” ma per lasciare che la fantasia crei ciò che l’inconscio spinge verso l’esterno. L’obiettivo è quello di “costruire” un albero che rappresenti la nostra gratitudine verso quello che di personale ognuno di noi vuole esprimere. Per “costruire” si intende creare nella forma che meglio ci si addice, per cui in forma del tutto personale si poteva scegliere tra disegno a matita o a pennarello, dipingere con tempere, fare collage, comporre in 3D, usando la vasta scelta di materiali che avevamo a disposizione: carta, tessuti, vetro, colle, pennarelli, tempere, matite, scatole, cartoncini, tubi di cartone, legno e tanto altro. Ognuno di noi avrebbe lavorato in silenzio e senza guardare i lavori altrui. Non ci sarebbe stato nessun giudizio né commento, ma semplicemente un feedback finale per chi lo volesse, basato sulla condivisione di quanto vissuto durante il proprio lavoro artistico. Veniamo invitati a metterci sdraiati su tappetini e cuscini in posizione comoda e rilassante, a tenere occhi chiusi con luci soffuse, mentre Enrico con voce lenta, bassa e accogliente ci guida in una meditazione da lui creata durante la quale ci porta a “sperimentare la Gratitudine”: concentrandoci sul respiro lasciamo andare tensioni del corpo e pensieri e ci concentriamo mentalmente a rispondere alle domande “cosa funziona oggi nella mia vita?”, “Di cosa posso dirti soddisfatto? Chi sono le persone che amo e quelle che mi amano? Quelle che più mi sostengono e quelle che mi hanno sostenuto? Quelle che mi hanno reso migliore?” e ancora “Quali doni ho ricevuto alla nascita? Con quali talenti sono venuto al mondo?”. Inoltrandoci sempre di più nel tema da sviluppare, altre domande tipo “Che cosa ho imparato dalle esperienze che ho fatto?” ci portano a riflettere sull’insegnamento e la crescita che in certi casi anche i dolori, le fatiche e le delusioni ci hanno portato: ringraziandole ora ci diamo l’opportunità di comprendere il senso profondo di ciò che viviamo per aprirci all’abbondanza e alla gioia. Quando la meditazione guidata termina, ognuno di noi con i propri tempi riapre gli occhi e, senza visualizzare un albero nello specifico, si accinge a prendere i materiali che più sente “vicini” a sé, colpito dal contatto con il materiale o dal colore. Io mi alzo e avvicinandomi alla parte della stanza dedicata ai materiali scorro la vasta gamma e comincio a sentire che il mio albero sarà tridimensionale. Prendo il coperchio di una scatola di cioccolatini come base e per renderla più neutra la ricopro con della carta velina bianca, al centro faccio un foro largo quanto il tubo di cartone di un rotolo finito di scottex, che diventa il tronco del mio albero. A quel punto mi rialzo e cerco tra i materiali qualcosa che possa completare il tronco che non sento debba rimanere color cartone, mi cade

l'occhio sui tessuti e trovo un pezzo di maglina bianca con dei fiori neri stile anni Settanta e una sciarpa che alterna del tessuto trasparente di varie tonalità di rosa con degli inserti in lana che creano degli anelli esterni. Capisco immediatamente che la maglina bianca a fiori neri rappresenta me che, appoggiata alla base del tronco, definisco che il primo ringraziamento che mi sorge è per me. Quella base sono io nei miei momenti di fiori e colori e di buchi neri rappresentativi della depressione. La sciarpa avvolge il tronco e ogni anello di lana rappresenta per me persone o animali che ho incontrato e che hanno segnato parte della mia vita e che ringrazio per esserci state, anche solo di passaggio. Sento poi che ho tanto altro da ringraziare: i genitori, la famiglia, gli amici più intimi e cari, la buona salute, e in generale le esperienze di vita positive che mi hanno riempito il cuore. Decido che queste saranno la chioma dell'albero nell'insieme, ma che ogni parte deve essere ben definita, per cui stropiccio e appallottolo carta velina di colori diversi, ognuno dei quali rappresenta genitori, famiglia, amici, ecc. Infine mi aiuto con dei bastoncini che lego all'estremità della carta e inserisco dentro al tubo, al tronco. Il mio albero è completo. Durante la condivisione ognuno mostra agli altri la propria creazione e, se vuole, racconta il vissuto rispetto al lavoro. Le nostre creazioni sono tutte diverse tra loro: c'è chi ha scelto di disegnarlo, di dipingerlo, di creare un misto tra dipinto e rilievo, chi l'ha fatto sdraiato o in 3D come me, con tanti colori o con pochi. Ogni albero parla di noi. Guardo la mia opera, il mio "creato" e sento che mi appartiene, che riflette come uno specchio parti di me profonde, intime, che non immaginavo. Mi piace vederlo, ma un po' mi spaventa perché è un albero senza radici; la base dalla quale nasce questo albero sono io, il tronco sono le mie esperienze, i miei vissuti, solo nella chioma trovo le persone e gli eventi che dovrebbero fare le mie radici. Rifletto, osservo, mi ascolto e mi porto a casa un pezzo in più di me che prima non conoscevo.>>

L' "albero della gratitudine" di A. M.



Il mio "albero della gratitudine"



Conclusioni: una circolarità feconda tra gratitudine e presenza

In conclusione di questo percorso argomentativo incentrato sul valore della gratitudine nelle sue diverse sfaccettature e sulla naturale connessione tra questo sentimento e lo stato di autentica *presenza* nello stare al mondo, mi sento di dichiarare che l'origine di questa visione è ancorata alla mia esperienza personale. Tutte le riflessioni che ho proposto nel corso del lavoro derivano da vissuti che ho sperimentato nella mia vita, e in un certo senso ne sono la conseguenza. Il tentativo fatto è stato quello di esprimere in un linguaggio condivisibile queste percezioni interiori e, aiutandomi con le argomentazioni di vari autori che trovo consonanti a ciò che sento, di dargli una forma il più possibile esplicativa e comprensibile. Nel corso degli anni mi sono reso conto che le esperienze che ho vissuto nel mio percorso esistenziale, anche quelle di grande sofferenza, sono state per me fonte di straordinari insegnamenti e mi hanno forgiato nella persona che sono oggi, che cambierà ancora costantemente seguendo il corso delle vicende della vita. Durante il cammino, ho maturato interiormente un sentimento di gratitudine verso tante esperienze e persone che ho incontrato sulla mia strada, talune perché riconosco che mi hanno dato qualcosa di importante in termini di sostegno, accudimento o incoraggiamento, altre perché magari mi hanno messo alla prova e permesso di crescere nelle difficoltà: del resto è proprio quando la ferita brucia che la pelle si rigenera. Ovviamente non sono stato e non sono certo immune da recriminazioni, lamentele, preoccupazioni e dolori anche intensi per quello che vivo, ma sulla base dell'esperienza mi accorgo sempre di più che ogni cosa può avere un *sens*o nel mio cammino e che da ogni situazione posso ricavare un arricchimento, anche se non è sempre facile coglierlo mentre la sto vivendo. Sento di costruire davvero la mia strada attraverso le orme che creo ad ogni passo e più cerco di mettere in pratica uno stato di consapevolezza senza condizionamenti e più sono portato a esperire la gioia di compiere questo viaggio. Perciò, ho voluto proporre una visione personale e che al tempo stesso ritengo condivisibile da chiunque entri in profondità nel proprio mondo interno, composto di luci sfavillanti e di ombre terrificanti, per sviluppare quella consapevolezza necessaria ad andare oltre il "rumore mentale" per sentire in ogni momento la quiete dell'Essere e la gioia di fare parte della rete della vita.

In sostanza, il nucleo della proposta esposta in questo lavoro è che vi sia una naturale e feconda circolarità tra il sentimento della gratitudine e la possibilità di

essere realmente *presenti*, poiché la gratitudine intesa come atteggiamento esistenziale conduce ad uno stato di autentica *presenza* in cui si è focalizzati nel *qui* e *ora* in cui si svolge la vita, e, viceversa, la consapevolezza profonda del momento presente porta spontaneamente a percepire un senso di gratitudine per il puro fatto di *Esser-ci*. Questa, come afferma Michael Brown, è “la gratitudine che non ha bisogno di motivazioni, quella che ci rende riconoscenti per l’invito, il viaggio e il dono della vita” ed è “l’unico indizio certo per capire quanto siamo presenti nella nostra esperienza” (Brown, 2005). Quando siamo radicati nel momento presente, possiamo riconoscere la meraviglia dello stesso e assaporarlo completamente, senza riserve e senza confrontarlo con nessun altro che sia stato o che potrebbe essere, perché sentiamo che esiste solo quell’istante e noi esistiamo in esso. Allora, possiamo esperire nel corpo e nell’anima il “nudo piacere di vivere” e godere ad ogni respiro di un senso di profonda gratitudine per essere stati invitati alla straordinaria e multiforme celebrazione della Vita.



Bibliografia

- Brown, M. (2005). *The Presence Process: A healing journey into Present Moment Awareness*. New York: Beaufort Books; trad. it. *Il processo della presenza*. Rimini: My Life Edizioni, 2011.
- Clarkson, P. (1989). *Gestalt Counseling in Action*; trad. it. *Gestalt Counseling. Per una consulenza psicologia proattiva nella relazione d'aiuto*. Roma: Sovera, 2006.
- Corbo, A. (2013). Scrivere "grazie" fa stare bene. Dire "grazie" rende felici. Uno studio di Soul Pancake. <www.thatsgoodnewsblog.com> Ultima consultazione 14/08/2015.
- Emerson, R. W. (1841). *Self-Reliance*. From *Essays: First Series*. Norwalk: Easton Press; trad. it. *La fiducia in se stessi*. Como: Ibis Edizioni, 2003.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, (84/2): 377-389.
- Ginger, S. & Ginger, A. (1987). *La Gestalt. Une thérapie du contact*. Paris: Hommes et Groupes éditeurs; trad. it. *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*. Roma: Edizioni Mediterranee, 1990.
- Grove, K. (2015). Lamentarsi rende stupidi, è scientificamente provato. <www.ilfattoquotidiano.it> Ultima consultazione 14/08/2015.
- Hesse, H. (1904). *Peter Camenzind*. Berlino: Fischer; trad. it. *Peter Camenzind*. Milano: Bompiani, 1985.
- Jàuregui, E. (2013). *Conversaciones con mi gata*. Barcelona: Ediciones B; trad. it. *Quattro chiacchiere con la mia gatta*. Milano: Salani Editore.
- Jodorowsky, A. (2006). *La sabiduria de los cuentos*; trad. it. *La risposta è la domanda*. Milano: Mondadori, 2010.
- Madera, R. (2006). *Il nudo piacere di vivere*. Milano: Arnoldo Mondadori Editore.
- Mondo, L. & Del Principe, S. (2013). Il segreto della felicità: la gratitudine. <www.lastampa.it> Ultima consultazione 14/08/2015.
- Naranjo, C. (1973). *The Techniques of Gestalt Therapy*. Berkeley: SAT Press; trad. it. *Teoria della tecnica gestalt*. Roma: Melusina Editrice, 1989.
- Naranjo, C. (1991). *Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica*. Roma: Melusina Editrice.

- Natoli, S. (2000). *La felicità di questa vita*. Milano: Arnoldo Mondadori Editore.
- Natoli, S. (2002). *Stare al mondo. Escursioni nel tempo presente*. Milano: Feltrinelli Editore.
- Palumbo, M. (2015). La gratitudine ti fa conquistare il benessere fisico e psicologico. <www.lastampa.it> Ultima consultazione 14/08/2015.
- Perls, F. (1951). *Gestalt Therapy. Excitement and growth in human personality*. New York: The Julian Press; trad. it. *Teoria e pratica della terapia della gestalt*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 1997.
- Perls, F. (1969). *In and Out the Garbage Pail*. Lafayette: Real People Press; trad. it. *Qui & Ora: Psicoterapia autobiografica*. Roma: Sovera, 1991.
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. Ben Lomond: Science & Behavior Books; trad. it. *L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 1977.
- Polster, E. & Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated. Contours of theory and practice*. New York: Brunner-Mazel; trad. it. *Terapia della gestalt integrata*. Milano: Giuffrè editore, 1986.
- Salonia, G. (2013). La Gratitudine. <www.gestaltgtk.blogspot.it> Ultima consultazione 14/08/2015.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press; trad. it. *Fai fiorire la tua vita*. Torino: Anteprima, 2012.
- Thich Nhat Hanh. (1985). *Walking Meditation*. New York: Fellowship Publication; trad. It. *La meditazione camminata*. Roma: Ubaldini Editore, 1989.
- Thich Nhat Hanh. (1987). *Being Peace*. Berkeley: Parallax Press; trad. it. *Essere pace*. Roma: Ubaldini Editore, 1989.
- Thich Nhat Hanh. (1988). *The heart of understanding*. Berkeley: Parallax Press; trad. It. *Il cuore della comprensione*. Roma: Ubaldini Editore, 1989.
- Tolle, E. (1999). *The power of Now*. Novato: New World Library; trad. it. *Il potere di adesso*. Rimini: My Life Edizioni, 2013.
- Tolle, E. & McDonnell, P. (2009). *Guardians of Being*. Novato: New World Library; trad. it. *Guardiani dell'Essere*. Torino: Edizioni L'Età dell'Acquario, 2011.

Ringraziamenti

In una tesi che ha come argomento centrale il valore della gratitudine, desidero ringraziare proprio tutte le persone che, direttamente o indirettamente, sono state per me importanti per maturare questo atteggiamento nei confronti del mio percorso e della vita in generale.

In primis, ringrazio mia moglie Guia per la sua presenza costante e amorevole e per avermi permesso di sperimentare ogni giorno il legame più profondo e la condivisione più intensa che ho provato con un altro essere umano. Poi, vorrei dedicare un pensiero colmo di gratitudine ai miei più cari amici, compagni lungo il cammino e fonte di ispirazione, ciascuno a suo modo: Alessandro A., Alessandro F., Roberto, Simona, Marta, Jacopo. Non può mancare un sentito ringraziamento alla mia famiglia, che mi ha sempre concesso assoluta libertà nello scegliere il mio percorso, facendomi sentire apprezzato e sostenendomi economicamente e moralmente. Ringrazio di cuore anche i compagni di avventura al CSTG: il variegato gruppo PT10, con cui ho trascorso quattro anni ricchi di esperienze straordinariamente formative dal punto di vista umano e professionale; e i docenti della scuola, in special modo Riccardo e Donatella, che ci hanno seguiti in tutto il percorso e mi hanno trasmesso il senso profondo dell'approccio gestaltico. Un grazie particolare va a Riccardo Sciaky, il terapeuta con cui ho fatto un pezzo di strada fondamentale per andare un passo oltre le "mura del castello" in cui ero arroccato e riconoscermi il diritto di affermare ciò che desidero essere e fare, oltre che per la sua sconfinata generosità e disponibilità nei miei confronti. Infine, vorrei ringraziare Gea e Frank, i due "compagni pelosi" con cui vivo, che mi dimostrano ogni giorno con assoluta semplicità e naturalezza cosa significa vivere radicati nel *qui e ora*.

Abbracciando in una sintesi tutto ciò, coerentemente all'argomento che ho proposto in questo lavoro, mi sento di esprimere un profondo grazie alla Vita per ogni orma che ho lasciato lungo il percorso compiuto sino a qui e per ogni orma con la quale sto continuando a costruire la mia via nel mondo.