

Incontrare se stessi per incontrare...

Meditazione e psicoterapia con Ennio Preziosi oggi alle ore 17,30 presso l'associazione "Il Ricino Rifiorito ONLUS".

Di ANTONIO SANSONE

E' antica l'eredità che la psicologia ha raccolto dalla storia, nel proporre oggi le meditazioni di consapevolezza come un percorso per attraversare (non evitare) il dolore, al fine di capire quanto sia possibile agganciarsi sempre ad una dimensione interiore serena, stabile, "centrata". La meditazione offre i suoi frutti di serenità nelle tempeste della vita, negli uragani e nei maremoti dell'esistenza umana. Imparare a concentrare l'attenzione sul momento presente e attingere tutta la forza utile per attraversare ogni "catastrofe" (per citare Kabat-Zinn, l'ideatore del programma Mindfulness), è il cammino che ogni uomo può fare, allenandosi ad ancorarsi al qui ed ora e per comprendere a fondo come funziona la sua mente. Ennio Preziosi, autore di un libro divulgativo con brani audio per la meditazione di Mindfulness, nel suo seminario di questa sera ci spiegherà che "Con la meditazione si può contattare e capire molto di come funzionano i nostri pensieri, le emozioni e le nostre reazioni, interiori ed esterne e di come funzionano le relazioni". Di tutto questo, lo psicologo psicoterapeuta salernitano parlerà presso l'associazione "Il Ricino Rifiorito ONLUS", in occasione degli incontri mensili sui temi di psicologia scelti dai professionisti volontari del centro. L'associazione si prodiga da decenni per l'organizzazione di gruppi di auto-mutuo aiuto sui più svariati temi, sostenuta dallo staff di volontari, di psicologi e psichiatri tra cui Valeria Esposito, Enrico Marano, Laura Spagnolo e Annamaria

Merola. Il presidente dell'associazione, don Antonio Mangarella, dai primi anni del 2000 organizza questi incontri, proponendo alla cittadinanza conferenze annuali, iniziative degli operatori del "Ricino" e gruppi di esegesi applicata alla vita quotidiana. L'argomento del seminario di Ennio Preziosi, conclusivo del ciclo degli "incontri degli ultimi giovedì del mese" riguarda le relazioni. Il suo titolo, ("Incontrare se stessi per incontrare...?") ci anticipa che ciò che meno sopportiamo negli altri, in fondo, ci rivela ciò che non riconosciamo o non accettiamo in noi stessi. La conoscenza di questa realtà è una chiave per le buone relazioni fra le persone e consente apertura alla consapevolezza, alla compassione e alla gratitudine. Nel panorama ormai vasto delle tecniche psicologiche che vengono offerte al pubblico attraverso letture divulgative e corsi di vario genere, il libro di Ennio Preziosi "Corso di Meditazione di Mindfulness. Conosco, conduco, calmo il mio pensare" ha raggiunto la terza ristampa, vedendo, a Febbraio di quest'anno, l'uscita della sua seconda edizione con la casa editrice Franco Angeli. Questo, per merito di una "filosofia di vita" che è possibile coltivare con la meditazione quotidiana, improntata al "culto" dell'adesso e alla serenità interiore attraverso la consapevolezza. La consapevolezza è una filosofia che affonda le sue radici antichissime praticamente in ogni percorso di miglioramento umano, andando dalle pratiche di auto-conoscenza degli antichi Greci, al monito evangelico, dalla meditazione profonda del buddismo ai mantra induisti fino ai padri del deserto, le tecniche di consapevolezza e profonda fusione con il proprio essere e con l'assoluto hanno arricchito la storia dell'umanità nei millenni, fornendo rimedi e medicine per il dolore psicologico, la sofferenza interiore e la vita dello spirito. Il fenomeno della "proiezione" può alterare alla radice i rapporti interumani: "Attribuiamo al malcapitato qualcosa dell'io che non riconosciamo come nostra. Se non riconosco la mia arroganza, quella degli altri mi turberà. Se non riconosco il mio attaccamento, giudicherò l'attaccamento dell'altro". Preziosi, in altri termini, spiegherà che "Quando

incontriamo e scontriamo qualcun altro, la vita ci mostra che possiamo apprendere da noi stessi e che possiamo fare il primo passo per cambiare, affinché nella relazione con l'amico, il partner, il collega, il parente, riusciamo a distinguere con lucidità gli aspetti che vediamo erroneamente nell'altro, ma che sono nostri e gli aspetti che appartengono realmente all'altro".