

Barbara
Marchica

**CONSAPE
VOLEZZA**

ISBN 978-88-250-4553-6
ISBN 978-88-250-4554-3 (PDF)
ISBN 978-88-250-4555-0 (EPUB)

Copyright © 2018 by P.P.F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

*La vera vocazione di ognuno è una sola,
quella di conoscere se stessi.*

(HERMANN HESSE)

Introduzione

L'albero della consapevolezza

Le domande affiorano come niente se ci fermiamo a pensare: cosa significa *essere consapevoli*? Cosa avviene quando il soggetto *afferma di essere consapevole*? Quale processo di conoscenza il soggetto attua per *diventare consapevole*?

Se in prima battuta ci viene normale affermare quanto sia intrinseco e strutturale nel nostro modo di essere il processo di consapevolezza, solo in seconda battuta ci rendiamo conto della complessità del processo stesso. E così, solitamente, quando le domande diventano complesse il nostro cervello, come sostengono le neuroscienze, evita il discorso. Ciò che risulta difficile, viene allontanato inconsapevolmente quale meccanismo di conservazione delle proprie energie.

Uscire dalla cosiddetta *comfort zone*, richiede l'atto della consapevolezza di sé. La scelta mentale di aprirsi a nuovi spunti riflessivi o *input* chiede la capacità di stare nel cambiamento. E a noi il cambiamento non piace, proprio perché ci chiede di esplorare nuove terre, di

addentrarci in sentieri non conosciuti, di lasciare momentaneamente le nostre sicurezze. E perché mai dovremmo farlo?

Eppure, che ci piaccia o meno, il cambiamento fa parte inevitabilmente del processo delle vita: le cose che compriamo non restano nuove, le relazioni che viviamo sono soggette alla libertà delle persone, il tempo che passa ci dice il movimento dell'universo, le stagioni che si alternano scandiscono gli inverni e le estati della nostra vita...

Pertanto, comprendiamo come il tema della consapevolezza di sé sia talvolta poco affrontato proprio perché chiede al soggetto la capacità di mettersi in gioco. Spesso riduciamo la «consapevolezza» a un livello esclusivamente mentale, ma essa non può essere ridotta a un singolo aspetto. Essa, come sostiene la tradizione semitica, richiede il coinvolgimento di tutta la persona. Non si conosce con la testa, ma con il cuore. E il cuore richiama alla dimensione olistica della persona: mente, corpo e anima.

Il processo che porta alla consapevolezza, dunque, coinvolge tutta la persona. Scopo di queste nostre riflessioni è quello di rintracciare alcuni passaggi che ci introducono nel complesso e affascinante mondo della conoscenza di sé.

L'atto del capire, in altre parole, non può essere ridotto a una funzione formale della mente o del pensiero. Esso è molto di più. Proprio perché implica un'«azione», richiede la capacità di stare nel movimento dei differenti livelli. Ten-teremo, senza la pretesa di esaurire un discorso molto ampio e complesso, di delineare un sentiero che possa aiutarci a comprendere meglio l'atto della coscienza¹ nel suo percorso di comprensione: *una conoscenza dentro la conoscenza*.

Compito della riflessione che avvieremo è quello di presentare i differenti passaggi per poter meglio specificare cosa avvenga in ogni singolo *step*; compito del lettore è quello di tenere insieme i differenti passaggi senza ridurli a un percorso cronologico, bensì processuale. Per fare questo abbiamo scelto come immagine di riferimento quella dell'*albero*.

Quando riconosciamo che quello che stiamo osservando è un «albero», è perché lo vediamo nel suo insieme. Ovviamente quell'insieme è fatto di parti differenti, le quali contribuiscono a definire l'unità dell'albero stesso. Potremmo dire che vale anche per il nostro processo di co-

¹ Segnaliamo qui che quando parliamo di *coscienza* non intendiamo una facoltà della persona o qualcosa di esterno al soggetto, ma la soggettività stessa della persona. Cf. B. MARCHICA, *Teologia morale e counseling pastorale*, EMP - FTTR, Padova 2014.

noscenza: le parti costituiscono l'unità, senza ridurre l'unità alle singole parti né misconoscendo il contributo delle parti nel costituire l'insieme. L'equilibrio, come dicono i filosofi, è la strada della saggezza.

La metafora dell'albero vuole, dunque, accompagnarci nella vicenda della conoscenza di sé che, lungi dall'essere qualcosa di astratto o ideale, richiede al soggetto la continua capacità di stare in contatto con sé mediante un ascolto profondo e autentico, imparando a navigare in mezzo alle nostre incoerenze, contraddizioni ed egoismi dirompenti. Contatto con se stessi che avviene in prima battuta grazie e mediante le relazioni: l'io fa esperienza di sé grazie ad altri. Cogliere il movimento interiore permette di delineare meglio la radici, il tronco e la chioma della consapevolezza.

Nel primo capitolo (*Le radici della consapevolezza*) delineremo il processo di auto-appropriazione di sé, offerto dal percorso dell'ascolto e della benevolenza. Processo reso tale grazie alla dinamica dell'accettazione di sé.

Ci sposteremo poi nel secondo capitolo (*Il tronco della consapevolezza*) che ci permetterà di visualizzare i quattro passaggi fondamentali che permettono al soggetto di attivare il dinamismo della «conoscenza».

Infine, nel terzo capitolo, ci addentreremo

nel processo dell'interiorità (*La chioma della consapevolezza*), promossa dall'esperienza dell'auto-trascendenza di sé e dall'esperienza della fede.

I tre livelli dell'albero, radici, tronco e chioma, non sono da vedere in modo consequenziale, bensì in modo concentrico e processuale: uno richiama l'altro nell'unità della persona. E in modo simbolico, i tre livelli richiamano già la struttura ontologica del soggetto: mente, corpo e anima.

Inoltre, il termine «conoscenza» in ebraico (*yadà*) indica non solo il sapere mentale, ma un sapere legato all'esperienza, un *fare esperienza*. Proveremo a mettere in luce in che termini essa è un'«esperienza».

Infine, nella *Conclusione*, cercheremo di sintetizzare il percorso effettuato, offrendo una lettura trasversale sull'atto della consapevolezza di sé. Essa diventa il fine della conoscenza di sé, la cui forma per eccellenza si trova nel «coraggio» di scegliere, ossia nel diventare consapevoli.

Libertà, fede, coraggio e azione giocano un ruolo centrale per raggiungere la consapevolezza di sé.

Per istruire meglio la nostra riflessione, faremo riferimento al pensiero del noto teologo canadese Bernard Lonergan (1904-1984), il

quale si dedicò con una certa assiduità al tema della conoscenza².

Le sintesi, che il lettore troverà alla fine di ogni parte, desiderano focalizzare meglio i contenuti del nostro percorso. Consapevoli del complesso tema, ci auguriamo che le linee guida offrano una maggior dimestichezza tra i contenuti proposti.

² B. LONERGAN., *Insight. A Study of Human Understanding*, Harper & Row, New York, 1978 (or. 1957; ed. it. *Insight. Uno studio del comprendere umano*, a cura di N. SPACCAPELO - S. MURATORE, Città Nuova, Roma 2007); ID., *Method of Theology*, Darton, Longman & Todd - Herder and Herder, London - New York 1972 (ed. it. *Il metodo in teologia*, a cura di N. SPACCAPELO - S. MURATORE, Città Nuova, Roma 2001).

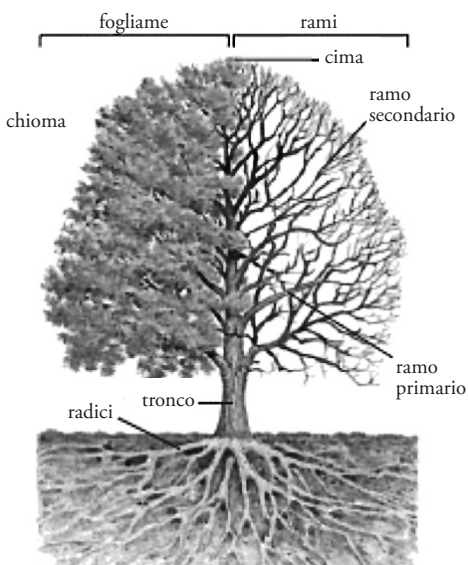
Capitolo 1

Le radici della consapevolezza

1. Il processo dell'auto-appropriazione

Per poter intuire cosa sia la consapevolezza è necessario conoscere i livelli della conoscenza e comprendere il processo di interdipendenza che avviene tra questi.

Immaginiamo un albero. Esso è strutturato in tre macro livelli: radici, tronco e chioma.



Come già accennato, i livelli non devono essere visti in modo cronologico, bensì in modo processuale. Uno rimanda all'altro e tutti rimandano all'unità della persona. Qui per una questione pratica dobbiamo esaminare un livello alla volta, ma tenendo sullo sfondo la visione unitaria dell'albero. E partiamo proprio dalle radici. Tale livello è caratterizzato da un processo fondamentale quello dell'*auto-appropriazione di sé*. Il termine «auto-appropriazione» potrebbe subito sollevare delle osservazioni critiche o dei pregiudizi. In effetti, l'espressione italiana «appropriazione» assume una valenza negativa:

Appropriazione s. f. [dal lat. tardo *appropriatio-onis*]. – **1.** L'appropriarsi qualche cosa. In diritto, *a. indebita*, reato consistente nell'appropriarsi una cosa mobile altrui di cui si sia, a qualsiasi titolo, in possesso, per procurare a sé o ad altri un ingiusto profitto. **2.** non com. l'atto dell'appropriare, dell'attribuire come proprio. In teologia, riferimento a una determinata persona della Trinità di attributi che sono in realtà comuni anche alle altre due persone, in quanto propri dell'essenza divina (per es., al Padre si attribuisce la potenza e l'eternità; al Figlio la sapienza e la verità; allo Spirito Santo l'amore)³.

Inoltre, l'aggiunta del suffisso αὐτός «stes-

³ <http://www.treccani.it/vocabolario/appropriazione/> (10 giugno 2017).

so» rende il termine italiano sotto un'accezione fortemente individualistica. Vorremmo qui spendere due parole sulla differenza essenziale tra individualismo e individualità. Il primo genera la chiusura del soggetto, mentre il secondo rappresenta il riconoscimento della propria singolarità. Una certa visione del puritanesimo cristiano ha oscurato questo passaggio decisivo: l'individualità non è individualismo. Romano Guardini, teologo e filosofo contemporaneo, afferma che l'individualità è il dono per eccellenza che Dio elargisce a ogni uomo e a ogni donna: l'«essere se stessi» rappresenta la cifra dell'amore di Dio per ogni sua creatura. Riconoscere questo dono diventa fondamentale per accettare il compito che la vita ci affida: «Dover voler essere se stessi» e non altro da sé. Guardini, difatti, sottolinea il rischio sempre presente di voler fuggire da noi stessi⁴. Non solo perché l'erba del vicino è sempre più verde, ma anche perché avere a che fare con se stessi ci mette in contatto con i nostri limiti, con le nostre vulnerabilità, con le nostre contraddizioni e incoerenze. Insomma, tutto questo ci chiede un atto di accettazione di sé, che esige un sano esercizio di umiltà. C'è una tendenza

⁴ R. GUARDINI, *Accettare se stessi*, Morcelliana, Brescia 1992.

“diabolica”, non a caso, che tende a dividerci, ossia ad allontanarci da noi stessi. Certo, stare in contatto con se stessi, nel bene e nel male, richiede un impegno, un compito, una scelta. In altre parole, chiede al soggetto *di accettarsi*.

L'accettazione non è rassegnazione, ma la capacità di vedere e cogliere il reale attorno e dentro ognuno di noi. L'umiltà, il cui significato etimologico deriva da *humus* («terra»), richiama al dono di saper tenere i piedi per terra: accettare che abbiamo certe qualità e accettare che abbiamo alcuni limiti. Questo non significa non aprirsi al miglioramento, anzi, ma farlo lungo la linea di quanto ci viene assegnato. Per capire questo, la consapevolezza di sé diventa assai necessaria.

Il riconoscimento della propria individualità, pertanto, non conduce il soggetto alla chiusura di sé (egoismo), bensì a prendersi cura di sé, imparando a riconoscere i propri limiti e a potenziare le proprie qualità. In fondo, se il soggetto non impara a prendersi cura di sé, come farà a prendersi cura degli altri?

Ritornando al termine «auto-appropriazione», facciamo un ulteriore passo avanti grazie alla riflessione proposta da Bernard Lonergan, teologo contemporaneo, che si è cimentato sul

tema della conoscenza⁵. La stessa traduzione dell'espressione inglese *self-appropriation*, utilizzata da Lonergan, acquisisce nei suoi scritti una valenza semantica ben differente.

Cerchiamo di capire di cosa il soggetto dovrebbe «auto-appropriarsi» e soprattutto perché dovrebbe farlo. Per poter avanzare un processo trasformativo, ossia di miglioramento, il soggetto deve essere in grado di conoscere se stesso, ossia le proprie dinamiche, e solo una volta conosciute realmente può avviare un cambiamento. Senza la consapevolezza di sé, offerta dall'io-osservatore, la persona rischia di ripetere instancabilmente gli stessi schemi mentali e comportamentali.

L'auto-appropriazione, dunque, rappresenta un passaggio fondamentale che coinvolge il soggetto a decidere di sé (volontà). Riprendendo la riflessione di Lonergan, il processo di auto-appropriazione potrebbe essere descritto in prima battuta come la capacità (*skill*) di restare in «connessione con se stessi». Tale abilità non è un esercizio così facile. Richiede una certa consapevolezza delle proprie dinamiche e un buon livello di conoscenza di sé. «Rimangere connessi» col proprio sé non è riducibile

⁵ LONERGAN, *Insight*.

a una pratica ingenuamente mentale, bensì richiede un allenamento ad affinare la logica del sentire attraverso il corpo, la mente e l'anima. Tre livelli che devono essere tenuti insieme per una corretta visione del soggetto. Pertanto, la persona viene considerata – questa è la nostra visione olistica di soggetto – nella triade di mente, corpo e anima.

La funzione mentale spesso nel nostro mondo contemporaneo viene ridotta esclusivamente alla funzione pensiero. Importante, ma non l'unica. Esistono differenti funzioni della psiche: dalla funzione immaginativa a quella del pensiero, dalla funzione intuitiva a quella emotiva⁶. Allo stesso tempo il corpo viene talvolta ridotto alla semplice funzione biologica, celando la sua vera potenzialità: la capacità di incarnarsi offre al soggetto la possibilità di relazionarsi con sé e con gli altri. È proprio il corpo che educa a conoscere la logica del sentire che conosce, a sua volta, percorsi differenti rispetto alla logica mentale, ma non per questo in contraddizione. E infine, l'anima, che la stes-

⁶ La stella delle funzioni ideata da Roberto Assagioli, padre fondatore della psicosintesi, rappresenta «la fisiologia della psiche». Una sorta di radiografia delle nostre funzioni psichiche: www.psicosintesi.it/istituto/cosa-psicosintesi/stella (3 marzo 2017). Sensazione (1); Emozione, Sentimento (2); Impulso, Desiderio (3); Immaginazione (4); Pensiero (5); Intuizione (6); Volontà (7).

Indice

Introduzione

| | |
|-------------------------------|---|
| L'albero della consapevolezza | 7 |
|-------------------------------|---|

Capitolo 1

| | |
|--------------------------------|----|
| Le radici della consapevolezza | 13 |
|--------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| 1. Il processo dell'auto-appropriazione | 13 |
| 1.1. <i>La dinamica dell'ascolto</i> | 20 |
| 1.2. <i>La dinamica della benevolenza</i> | 23 |
| 2. Accettare se stessi | 26 |
| 3. Sintesi | 29 |

Capitolo 2

| | |
|--------------------------------|----|
| Il tronco della consapevolezza | 33 |
|--------------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| 1. Il processo conoscitivo | 33 |
| 1.1. <i>Sentire</i> | 36 |
| 1.2. <i>Pensare</i> | 42 |
| 1.3. <i>Discernere</i> | 50 |
| 1.4. <i>Scegliere</i> | 55 |
| 2. Sintesi | 61 |

Capitolo 3

La chioma della consapevolezza 65

1. Il processo dell'interiorità 65

1.1. L'auto-trascendenza 67

1.2. La fede 72

2. Sintesi 80

Conclusione

Il frutto della consapevolezza 83

Bibliografia 97