

Progetto grafico: Andrea Q / studio pym  
Realizzazione editoriale: studio pym, Milano

Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo volume potrà essere pubblicata, riprodotta, archiviata su supporto elettronico, né trasmessa con alcuna forma o alcun mezzo meccanico o elettronico, né fotocopiata o registrata, o in altro modo divulgata, senza il permesso scritto della casa editrice.

© EDIZIONI SAN PAOLO s.r.l., 2017  
Piazza Soncino, 5 - 20092 Cinisello Balsamo (Milano)  
www.edizionisanpaolo.it  
Distribuzione: Diffusione San Paolo s.r.l.  
Piazza Soncino, 5 - 20092 Cinisello Balsamo (Milano)

ISBN 978-88-922-1031-8

## PREFAZIONE

Viviamo in una società ormai “incessante”, sempre attiva e sempre più incapace di staccare la spina, sempre lì a digitare, condividere, perdendo il senso della differenza tra giorno e notte, tra feriale e festivo, tra casa e ufficio, tra reale e virtuale. Viviamo in una società in cui sembra che la voracità di connessioni sia proporzionale solo all’incapacità di stare da soli e senza fare niente.

In questa società, la ricerca di forti emozioni è diventata una necessità per fuggire dal tempo speso con se stessi, e la tecnologia diventa uno strumento formidabile per entrare in un mondo pieno di promesse come quello digitale.

Le relazioni, però, in questo modo sono sempre meno reali e umane e sempre più *tecno-mediate*, disincarnate, sia dal proprio corpo sia da quello altrui, per cui si crea il paradosso che veniamo privati proprio di quel mezzo necessario per provare autenticamente delle emozioni e portarle con noi anche quando finisce l’esperienza che stiamo sperimentando.

Nelle relazioni *tecno-mediate*, invece, è necessario il continuo utilizzo dello strumento affinché esista l’esper-

rienza e l'emozione che si produce: e questo strumento è la tecnologia digitale e non la persona.

In quest'ottica, però, nel divenire sempre più "digitali", stiamo dando sempre maggiore spazio al nostro lato "animale", quello incentrato sulle emozioni e sulla loro ricerca, quello incapace di distinguere tra desideri ed emozioni, quello che ci porta a essere concentrati solo su noi stessi. Stiamo progressivamente riducendo la nostra capacità di entrare realmente in contatto con l'altro (quella che viene definita *intersoggettività*) e con il mondo dei valori (la capacità e necessità unica dell'uomo, rispetto agli altri animali, di dare senso alle esperienze che vive).

I nostri valori stanno divenendo sempre di più le nostre emozioni, e gli altri si stanno riducendo a degli "strumenti" per soddisfare il nostro bisogno di sentirci connessi. Niente di tutto questo, però, ci dà la soddisfazione di cui abbiamo realmente bisogno, perché non coglie realmente i bisogni di relazione e di senso tipici dell'uomo, e anche perché ci priva del corpo, strumento primario della relazione (oggi sostituito dalla tecnologia digitale).

La soluzione messa a disposizione dalla tecnologia digitale e abbracciata dalla società contemporanea è quella di moltiplicare e velocizzare le connessioni, in modo da riuscire a correre sulle acque delle nostre emozioni senza affogare. Moderna illusione di un miracolo.

La *mindfulness* è un possibile antidoto a questa incessante deriva del progresso culturale e tecnologico. La *mindfulness* ci invita a entrare nei nostri corpi, a dare senso a ogni attimo della nostra vita e a non correre per passare a quello successivo. Ci spinge a essere noi a dare valore a ciò che osserviamo, tramite il nostro sguardo, e

a non cercare di divorare ciò che abbiamo davanti per appropriarcene. Ci invita a lasciare che il mondo scorra, per prenderci del tempo per e con noi stessi, senza voler avere il controllo su tutto ciò che si muove attorno a noi.

La *mindfulness* è un invito a essere umani, ad accettare la nostra natura senza volerla continuamente cambiare, utilizzando protesi di qualunque tipo, al fine di espanderne le possibilità e superarne i limiti fisici e psicologici.

La *mindfulness* ci ricorda che nella relazione con l'altro, a essere importanti siamo noi e l'altro, e non lo strumento in mezzo a noi. E che più strumenti mettiamo in mezzo, meno la relazione è autentica e reale. La *mindfulness*, quindi, ci spinge a entrare davvero in relazione con l'altro. Vero. Solo relazioni di questo tipo – con gli altri, con noi stessi e con il mondo – potranno realmente darci soddisfazione e accompagnarci anche nei momenti di solitudine, riempiendoli di quei ricordi che potranno renderli addirittura piacevoli se non necessari.

La *mindfulness*, però, pur essendo uno strumento assolutamente scientifico e laico, è stato introdotto nella psicologia per lo più da praticanti di discipline orientali come il buddhismo e lo zen, e quindi è stato considerato negativamente dai praticanti di altri tipi di religioni o tradizioni spirituali.

Nel loro libro, Emiliano Lambiase e Andrea Marino mostrano non solo quali siano i vantaggi dell'utilizzo della *mindfulness*, intesa sia come tecnica sia come atteggiamento, ma anche in che modo la sua pratica possa condurre a migliorare il proprio rapporto con la preghiera e la propria adesione ai valori che la fede cristiana insegna, sfatando quindi un tabù e rassicurando quanti, per paura,

non si sono mai avvicinati a questo approccio. Hanno evidenziato non solo come questa integrazione sia possibile, ma come le basi della *mindfulness* siano già presenti anche nella Scrittura e nelle tradizioni contemplative che hanno iniziato a svilupparsi fin da subito. Non si tratta quindi propriamente di un'integrazione, ma di una riscoperta di quegli elementi psicologici presenti nella tradizione contemplativa cristiana, al fine di poterli allenare e sviluppare consapevolmente.

La presente pubblicazione, dunque, raggiunge il doppio obiettivo di introdurre alla *mindfulness* e al suo utilizzo all'interno della spiritualità cristiana. In quanto contributo introduttivo, è indicato a chiunque voglia avvicinarsi a questo approccio per comprendere il valore di un suo eventuale approfondimento successivo, al fine di crescere umanamente e spiritualmente.

*Tonino Cantelmi*

Professore di Cyberpsicologia,  
Università Europea di Roma  
Professore di Psicopatologia,  
Università Gregoriana, Roma

## INTRODUZIONE

Viviamo nell'era della distrazione e della velocità, e dell'intolleranza per qualunque forma di sofferenza anche minima. A questi atteggiamenti hanno contribuito vari fattori, come il rapido e pervasivo sviluppo tecnologico che ci ha portati a vivere in un'epoca definita *tecnoliquida* (Cantelmi, 2013), dove la tecnologia digitale ha permesso di raggiungere posti e persone lontani, di soddisfare molteplici desideri, di cambiare continuamente quasi a piacimento gusti, amicizie, interessi, attività e oggetti. E spesso di fare tutto questo in contemporanea.

Queste possibilità ci hanno resi intolleranti alla noia, al disagio, al ripetersi costante e naturale della vita, al momento presente per quello che è. Ci hanno spinto a desiderare sempre cose nuove e a non accettare i limiti – nostri, degli altri e della realtà – cercando con costanza di cambiare ciò che non ci piace o di trovare soddisfazione nella realtà tramite la tecnologia.

È una vera e propria svolta antropologica.

A questo, dobbiamo ammetterlo, abbiamo contribuito per lungo tempo anche in ambito psicologico e psicot-