

TERZA
PAGINA
IMPARIAMO
A PENSARE
DAI MONACI
MEDIEVALI

IMPARIAMO DAI MONACI A PENSARE DI PENSARE

Marco Belpoliti
pag. III

Davvero come sostiene qualcuno gli smartphone e i social media sono fonte continua di distrazione? Non sarà vero proprio il contrario: questi strumenti catturano la nostra attenzione, la organizzano e la sfruttano anche economicamente.

La distrazione, come mostrano le storie dei monaci dei primi secoli del cristianesimo, è più antica delle nostre tecnologie digitali. Loro, uomini religiosi del passato, lottavano tenacemente per non essere distratti senza avere nessuno strumento a portata di mano se non il proprio pensiero, come racconta Jamie Kreiner in *La mente vagabonda*, libro il cui sottotitolo recita: *Cosa ci insegnano i monaci medievali sulla distrazione*. Lo scopo di questi consacrati era quello di concentrarsi su Dio, ma erano continuamente distratti da altri pensieri, così alcuni decidevano d'allontanarsi dalle comunità cenobitiche in cui vivevano per cercare luoghi in cui appartarsi al fine di condurre una vita solitaria, da anacoreti, e tuttavia anche lì erano inseguiti dai demoni tentatori, come racconta Evagrio Pontico in *Gli otto spiriti malvagi*. Lui stesso aveva trovato rifugio in una zona a ovest del delta del Nilo.

Sono stati questi uomini e donne religiose, che hanno ingaggiato una lotta mentale con tutto ciò che li sviava dal pensiero del Creatore, a inventare tecniche psichiche per restare concentrati nella preghiera, sino al punto da creare motivi metacognitivi, come si dice oggi: pensando al pensare cercavano di riportare ordine nel caos intellettuale che gli spiriti del male producevano in loro. Secondo questi uomini del passato la distrazione ha tuttavia una origine genetica: deriva dalla separazione iniziale dell'umanità da Dio. Furono Adamo ed Eva nel momento in cui disubbidirono a Dio, scrive un asceta, a scegliere di concentrarsi su sé stessi perdendo così per sempre il Paradiso Terrestre.

Nei trattati monastici ci sono vere e proprie analisi della distrazione a partire dall'idea che sia provoca-

Sulla concentrazione. Per Jamie Kreiner la mente costruisce storie complesse e le condivide come facevano i cenobiti quando si raccontavano le visioni, incerti se fossero opera del demonio o immagini della fantasia

ta prima di tutto da una volontà forte e non, come comunemente si crede, da una volontà debole. E tuttavia Evagrio Pontico racconta come nei monasteri fosse sempre in agguato il demone meridiano che sviava l'orante dal suo compito: leggendo il monaco è preso dal sonno, si stira, stropiccia gli occhi, distoglie lo sguardo dal libro e dopo averlo piegato «lo pone sotto la testa e cade in un sonno non molto profondo». La concentrazione e la distrazione, come mostra il libro di Jamie Kreiner, conducono in una sorta di "cul de sac" che Joshua Cohen, scrittore e campione di memoria, ha così brillantemente sintetizzato: «Diventare consapevoli dell'attenzione è creare attenzione. Diventare consapevoli dell'attenzione è distruggere attenzione». Detto altrimenti: ciò che cattura la nostra attenzione, impedendo alla nostra mente di distrarsi, costituisce a sua volta una forma di distrazione. Che fare? Davvero la distrazione è il nemico quotidiano con cui condurre anche oggi una guerra continua sino a opporgli una resistenza estenuante e necessaria come facevano i monaci e le monache medievali, sino a suggerirci d'imitare, almeno metaforicamente, gli stiliti come il celebre Simone, cui Luis Buñuel ha dedicato un bellissimo film, *Simon del deserto*?

Intanto non tutti i distratti sono uguali; ne esistono di vario tipo. Gli eremiti li avevano già riconosciuti nel corso dei loro esercizi, ad esempio: i distratti dispersivi e i distratti assorti, come ha spiegato in un suo libro Alessandra Aloisi, *La potenza della distrazione* (il Mulino). Proprio i secondi sono quelli che sviluppano uno degli elementi decisivi del pensare stesso. Dannandosi l'anima alla ricerca della concentrazione su Dio gli anacoreti hanno infatti mostrato che la nostra mente non stacca mai anche quando è impegnata a fare altro, e quando vaga lontano dal compito assegnato finisce comunque per trovare qualcosa d'imprevisto e d'inatteso. L'ha spiegato bene un professore di psicologia, Michael C. Coballis in un suo libro, *La mente che vaga* (Cortina), secondo cui senza distrazione non ci sarebbe pensiero. Proprio muovendosi con la

mente qua e là, seguendo sentieri strani, immagini mnemoniche del passato, ricordi ricorrenti, o altre visioni similari, come quelle che Italo Calvino racconta nella sua lezione americana sulla *Visibilità*, accade che qualcosa di nuovo piova dentro la nostra fantasia, come dice il verso dantesco di *Purgatorio* (XVII, 25) citato dall'autore delle *Cosmicomiche*, il quale distraendosi a leggere le pagine di *Scientific American* ha finito per trovare le frasi necessarie a far viaggiare nello spazio e nel tempo il suo proteo palindromo Qfwfq.

La teoria della mente è un campo che i monaci hanno arato con costanza e determinazione scoprendo le proprietà ricorsive del pensiero stesso, in cui l'assoluta libertà coincide sovente con la totale ossessività, così che i confini tra l'una e l'altra sono altamente labili. In realtà, come gli anacoreti della Cappadocia avevano compreso, noi siamo distratti perché abbiamo un corpo e una mente ad esso collegata. Anche nel sonno conosciamo forme di distrazione affascinanti come il sogno e le allucinazioni. Allo stesso modo la distrazione non è solo un elemento che ci isola, poiché come spiega Coballis, dal momento che ogni comprensione è immersa in altre comprensioni, e non siamo mai soli nei pensieri dei pensieri. C'è un'altra idea che il professore di psicologia suggerisce nei suoi studi: la connessione che esisterebbe tra il vagare con la mente e la narrazione delle storie. Proprio come mostrano le visioni dei monaci del deserto la mente umana possiede grandi capacità di costruire racconti complessi, ingarbugliati, contorti e anche di dividerli con gli altri sotto forma di storie, come facevano quei cenobiti quando si raccontavano l'un l'altro le loro visioni incerti se fossero opera del demonio o invece immagini liberate dalla loro stessa fantasia. Poi c'è un'altra buona ragione per essere distratti. L'ha scritto Montaigne: pensare ad altro alimenta la speranza, un sentimento di cui oggi abbiamo molto bisogno.

di Marco Belpoliti

Jamie Kreiner

La mente vagabonda. Cosa ci insegnano i monaci medievali sulla distrazione

Traduzione di Luisa Agnese Della Fontana

il Saggiatore, pagg. 352, € 26

MA C'È UNA BUONA RAGIONE PER ESSERE DISTRATTI: PENSARE AD ALTRO ALIMENTA LA SPERANZA, DI CUI OGGI ABBIAMO BISOGNO

Brescia Photo Festival. «Franco Fontana. Colore», Brescia, Museo di Santa Giulia, fino al 28 luglio



FRANCO FONTANA