

SAGGIO

Le strategie escogitate dai religiosi nell'antichità per non perdere la concentrazione

Impariamo dai monaci medievali come fare a non distrarci

DI ALBERTO FRAJA



La mente vagabonda
di Jamie Kreiner
(Il Saggiatore, 384 pagine,
26 euro)

L'uomo è un essere distratto. Va tutto bene quando si incorre nella cosiddetta «distrazione sana», vale a dire quello status mentale per cui per qualche momento riusciamo a staccare dai mille pensieri che ci affliggono durante la giornata. Qualche problema comincia a insorgere quando si diventa preda di quella condizione che non ci consente di restare concentrati su ciò che meriterebbe e avrebbe davvero bisogno della nostra attenzione.

La distrazione è la scimmia che ci sta sulla spalla quotidianamente. Di questi tempi, essa sembra essere più diffusa rispetto al passato. Un fenomeno attribuibile alle profonde trasformazioni che la nostra società ha subito, soprattutto negli ultimi 70 anni, rendendola frenetica e intrisa di stimoli, informazioni e preoccupazioni.

Un utile prontuario per cercare quanto meno di contenere le fasi in cui ci si deconcentra più facilmente potrebbe essere questo «Una mente vagabonda» (Il Saggiatore, 384 pagine, 26 euro) di Jamie Kreiner, un interessantissimo saggio che esplora l'universale preoccupazione umana per la distrazione e i metodi che anticamente abbiamo trovato per resisterle. Un'opera che ci proietta nel mondo dei monaci del Medioevo, facendoci scoprire che nemmeno una vita di preghiera e isolamento è mai stata libera dalla disattenzione.

Tra i metodi escogitati dai religiosi dell'Età di Mezzo per non speditare la

testa tra le nuvole, troviamo la metacognizione, una pratica monastica fondamentale per donne e uomini nella tarda antichità e nell'alto Medioevo. Le tecniche andavano da elementare ad avanzata, perché la «persona nascosta» di un monaco, come disse Abramo di Nathpar intorno al 600, «comincia come un neonato». La mente doveva far diventare la lallazione infantile un dialogo interiore capace di sorvegliare adeguatamente i propri movimenti e di immobilizzare le distrazioni. Questo significava imparare, per mezzo di esercizi sempre più difficili, a osservare i propri pensieri, valutarli, animarli, dilatarli e per finire, in sostanza, immobilizzarli.

«La prima cosa e la più fondamentale per i monaci era acquisire l'abitudine di osservare i propri pensieri quando si presentavano. Basilio di Cesarea riteneva che gli adulti preposti a sovrintendere ai giovani monaci dovessero chiedere loro a che cosa stessero pensando, e che lo facessero spesso. Con il tempo, i giovani avrebbero imparato a conoscere la differenza tra pensieri buoni e cattivi, a cercare di concentrarsi su quelli buoni e a cominciare a osservare automaticamente i propri - scrive l'autore -. Oltre cinquecento anni dopo, nel IX e nel X secolo, in Inghilterra gli educatori di monaci insegnavano ancora questi obiettivi, ma i loro metodi erano cambiati: incoraggiavano i novizi a partecipare a svariati esercizi teatrali, come eseguire dialoghi tra insegnanti e studenti distratti, per esempio, che li aiutavano a praticare l'autosorveglianza».