

PRAGMA SOCIETY BOOKS

Rivista Italiana di Counseling Filosofico n. 17/2024

© Pragma. Società Professionisti Pratiche Filosofiche.

Corso Galileo Galilei 38

10126 Torino

Codice Fiscale: 95630610012

www.pragmasociety.org

rivistacf@gmail.com

Il Marchio della Rivista Italiana di Counseling Filosofico è stato registrato e depositato presso la Camera di Commercio di Torino. Si diffida dalle imitazioni e dall'uso del marchio senza autorizzazione.

Questo libro è stato realizzato con StreetLib Write

<https://writeapp.io>

Indice dei contenuti

Editoriale. Elisabetta Zamarchi e Luca Nave	1
Indice degli abstract	5
SPECIAL GUEST	11
La cura di sé. Umberto Galimberti.	13
Oltre il postmodernismo. Il nuovo costruttivismo nella terapia a base logica. Elliot D. Cohen	27
LA TEORIA: SPECIALE "FILOSOFIA & PSY"	51
Il Counseling Filosofico e la Psichiatria. Carlo Fraticelli	53
Il Counseling Filosofico e l'Analisi Esistenziale. Luca Nave	65
Il counseling filosofico e la Psicoanalisi. Elisabetta Zamarchi	73
Counseling Filosofico e Counseling. Invarianze e specificità. Pietro E. Pontremoli	79
Il Counseling Filosofico e la Psicologia. Fabrizio Arrigoni	85
Hegel e la psicologia speculativa. Un modello di Consulenza Filosofica. Mauro Cascio	97
LA PRATICA FILOSOFICA	103
Il suono non è musica, ma può diventare musica. Valerio Biandrino. .	105
Pratiche filosofiche e musica, "ponte" ineffabile nell'ampliamento di senso dell'esperienza. Monica Sanfilippo	111

Nell'intimità del pensiero: Dialoghi sull'amore e la sessualità. Un laboratorio di Pratiche Filosofiche tra cuore e ragione. Maddalena Bisollo	119
Unite nella cura: quando antropologia e pratiche filosofiche si incontrano nel laboratorio di Dialogic Justice Community per minori autori di reato. Lorena La Fortezza	135
L'unica via d'uscita è dentro: la consulenza filosofica come viaggio di scoperta di sé e di nuovi modi di guardare il mondo. Elena Paccagnella	145
Oltre ai simboli e ai ruoli: cosa vuol dire oggi diventare madri e padri? Sofia Iacomussi	155
"Ero pesco ora sono betulla". Ricostruire l'identità dopo radicali cambiamenti. Lidia Arreghini	165

Editoriale. Elisabetta Zamarchi e Luca Nave

Questo numero della nostra Rivista esce quest'anno in autunno, anziché in primavera, perché durante l'estate si sono svolti due eventi da riportare su queste pagine.

Il 22 e 23 giugno 2024 ha avuto luogo il *Summer Workshop* del Master in Counseling Filosofico e Pratiche Filosofiche di Pragma, dedicato a *L'arte della cura. L'io e il noi. Il primato della relazione. Dialoghi tra filosofia, counseling, psicologia e psichiatria*. Si tratta di un appuntamento annuale, realizzato in una località suggestiva, dove si approfondisce una specifica tematica delle Pratiche Filosofiche. Quest'anno si è svolto presso il Collegio dei Padri Oblati di Rho (MI), un luogo incantevole che stimola le riflessioni e la pratica della filosofia.

Il corpo centrale di questo numero è costituito dagli interventi di filosofi e specialisti delle professioni di cura che si sono confrontati sul tema del seminario con voci diversificate: dalla *lectio magistralis* di Umberto Galimberti, ai contributi alla tavola rotonda ove filosofia, counseling, psicologia, psicoanalisi e psichiatria hanno dialogato insieme; infine, alle esperienze narrate di tre consulenti filosofici che hanno guidato le pratiche laboratoriali della domenica.

Il tema dell'arte della cura si ritrova anche nell'apporto di altri autori e autrici, inseriti nel contesto di questa pubblicazione proprio per la peculiarità dei loro articoli, attinenti al "curare" inteso come *volgersi verso*, ovvero con l'attenzione prioritaria al *noi* della relazione. La ricchezza teorica di questo numero ne esce accresciuta, grazie anche ai tanti esempi di pratiche filosofiche narrati nei vari testi nei quali si individua, oltre le diversità degli ambiti specifici, delle scelte dei significanti e dei contesti di intervento, una consonanza di intenti perché comune è la visione complessiva che anima tali pratiche.

L'indice riporta in esordio i contributi di due filosofi, Umberto Galimberti ed Elliot Cohen, noti al pubblico italiano e internazionale per le loro numerose opere, le quali però aprono a prospettive filosofiche distanti, perché totalmente diversi sono i loro riferimenti teorici. Galimberti trae dal mondo greco la sua idea di cura della vita alla ricerca della misura di

sé, mentre la base epistemologica di Cohen è il costruttivismo per far superare, nel corso di una terapia, i costrutti di realtà autodistruttivi. Se le prospettive teoriche non sono conciliabili, tuttavia nel contesto di questo volume appare come le due visioni siano accomunate da un'identica istanza terapeutica: l'attenzione alla centralità del sé dell'altro.

Il panorama di riflessione teoretica è ampliato, in questo numero della rivista, dagli interventi alla tavola rotonda di sabato 22 giugno, dove la filosofia fa da nucleo portante e da *medium* nel confronto tra discipline strettamente preposte alla cura psichica quali la psichiatria, la psicologia, il counseling e la psicoanalisi. Discipline che trovano i loro antichi fondamenti nella storia del *logos* occidentale e nelle domande fondamentali sulla natura del sé, sulla relazione mente-corpo, sulla percezione della realtà e dell'esperienza umana. In particolare, l'interlocuzione tra psichiatria e filosofia contribuisce ad uno sguardo allargato sull'umano e sulla psicopatologia del presente che va esprimendosi in nuove forme e, in generale, la filosofia offre un grande supporto alla capacità dei professionisti che curano la psiche di lavorare sulle significazioni.

L'anello di congiunzione tra i contributi teorici e le narrazioni di pratiche laboratoriali può essere individuato in un breve articolo ove il concetto di *Bildung*, estrapolato dall'*Enciclopedia delle scienze filosofiche* di Hegel, mostra come la consulenza filosofica possa servirsi della filosofia, nella sua opera di chiarificazione del senso dell'esistere, avvalendosi anche di pagine come quelle hegeliane sulla Psicologia speculativa, solitamente di rara frequentazione in un panorama di filosofia pratica.

Le Pratiche Filosofiche compaiono, nella seconda parte di questo ricco numero, attraverso la presentazione dei laboratori a cui è stato dedicato lo spazio della domenica: i dialoghi sull'amore e la sessualità, l'immaginazione filosofica, il cammino di ricerca interiore, l'ascolto musicale come attivazione della coscienza di chi ode una melodia sono alcune tra le strategie proposte come vie, come sentieri da percorrere per far abituare e abituarsi all'ascolto di sé e della propria percezione del mondo.

Infine, sono riportate tre esperienze laboratoriali che esulano dal contesto seminariale di giugno ma che, per il loro significativo spessore teorico, rappresentano un contributo non solo esemplificativo di alcune dinamiche esperienziali nell'attuazione pratica della consulenza filosofica, ma anche aprono ad altri ambiti di riflessione. La prima ci immette nel mondo

della musica che, attraverso l'evocazione di atmosfere sonore, può consentire un ampliamento di senso dell'esperienza. La seconda presenta il progetto di Pragma, realizzato con il Comune di Torino, *Dialogic Justice Community*, che è rivolto ai minori autori di reato in messa alla prova dal tribunale di Torino, sorto grazie all'idea di una coniugazione tra antropologia e filosofia per costruire uno spazio di riflessione, crescita e cura per i ragazzi partecipanti.

La terza è proposta da un'allieva del Master di Pragma che, muovendo dalla sua esperienza di giovane madre, si interroga sui mutamenti psichici che uomini e donne devono affrontare nel divenire padri e madri oggi e crea una pratica filosofica, individuale o di gruppo, per vivere la propria genitorialità in modo autentico e libero dagli stereotipi antichi e contemporanei.

Questa breve sintesi vuole soltanto avere un potere evocativo, evocativo di significanti sia nuovi sia abituali i quali però, in questo contesto, mettono a essere - nel senso di far apparire - significati diversi da quelli accreditati dall'uso comune. Sono divenuti significanti usuali, ormai comunemente presenti nella comunicazione mediatica, espressioni delicate quali ad esempio *curare, prendersi cura di, ascoltare e ascoltarsi, relazione mente e corpo*. Il continuo ricorrere del loro uso ha reso queste espressioni insignificanti perché hanno perso la loro umana pregnanza, non solo, ma non attraggono nemmeno più l'attenzione dell'ascolto nella comunicazione di tutti i giorni.

L'operazione teorica e pratica del seminario estivo di Pragma e di questa pubblicazione divulgativa è quella di ripristinare il valore di quelle espressioni, di ripristinare il loro valore di parole efficaci e capaci di trasformazione dell'esistenza singolare e sociale.

Il secondo evento dell'estate 2024 menzionato in apertura è stato il Congresso Mondiale della Filosofia che si è svolto a Roma dal 1 al 8 agosto. Una delegazione di Pragma, composta da José Barrientos-Rastrojo, Elisabetta Zamarchi, Maddalena Bisollo, Paolo Cicale e Luca Nave, ha partecipato all'evento con una Tavola Rotonda che ha avuto luogo nell'aula multimediale del Rettorato della Sapienza Università di Roma. Ha riscosso molto successo: il numeroso pubblico presente si è dimostrato attento a questa nuova e insieme antica modalità di prendersi cura delle persone con la filosofia. È stato un evento molto importante per chi si occupa di

Consulenza Filosofica e Pratiche Filosofiche perché è stata un'occasione per scoprire nuove metodologie e strumenti della nostra disciplina che vengono utilizzati a livello internazionale. È stata, infine, un'occasione importante per incontrare amici e colleghi a livello internazionale e per rinsaldare la rete di contatti che Pragma ha creato negli anni. Stiamo raccogliendo gli scritti dei relatori che si occupano di Pratiche Filosofiche e che sono intervenuti nelle varie sessioni del Congresso. Di ciò daremo notizia sul nostro Blog e sul prossimo numero della Rivista.

A questo punto non resta che augurare ai nostri lettori e lettrici una buona lettura, affinché sia proficua di riflessioni che possano arricchire il bagaglio culturale e professionale di chi “pratica” la filosofia.



Roma, 6 agosto 2024

Indice degli abstract

Umberto Galimberti. La cura di sé.

L'uomo, privo com'è di istinti, è delegato alla cura di sé. La carenza istintuale, infatti, svincola il soggetto umano da qualsiasi comportamento codificato: lo libera in quello scenario del *possibile* all'interno del quale, se vuole evitare di perdere la propria vita prima ancora che giunga la morte, deve reperire la *propria misura*. La misura è data dalla conformità della propria vita a quello che si è: non si è disponibili per qualsiasi vita, ma per quell'unica vita in cui trova espressione ciò intimamente si è. Il detto delfico del "conoscere se stessi" significa allora conoscere i propri limiti: solo nell'esperienza del limite, infatti, la vita acquista forma, come l'acquista il fiume che, senza argini, perderebbe la potenza della sua corrente.

Parole chiave.

Cura, istinti, possibilità, "conosci te stesso", misura.

Elliot D. Cohen, Oltre il postmodernismo. Il nuovo costruttivismo nella terapia a base logica

Nel presente articolo esamino la base epistemologica della terapia filosofica che ho sviluppato, conosciuta come Terapia a Base Logica (LBT).

Questa base epistemologica è il costruttivismo e si focalizza sull'*empowerment* del cliente e sulla sua autonomia. Si avvale dell'utilizzo di idee filosofiche edificanti per superare costrutti di realtà auto-sabotanti o distruttivi e sostituirli invece con altri potenzianti, basati sulle virtù.

A differenza di tutte o delle più recenti terapie filosofiche la potenzialità della LBT di condurre a un empowerment del cliente, in particolare per superare l'ansia paralizzante, è stato confermato da un recente studio preliminare a campione sull'efficacia della LBT (Cohen, 2023)

Parole chiave.

Costruttivismo logico, fallacie cardinali, virtù guida, ricostruzione comportamentale.

Carlo Fraticelli. Il Counseling Filosofico e la Psichiatria

L'articolo rimanda ai rapporti tra filosofia e psichiatria, negli aspetti teorico-pratici di valorizzazione dell'ascolto e della comprensione nelle relazioni di aiuto. Gli psichiatri si interrogano sul loro agire e sui presupposti teorici del loro sapere, in ambito euristico, formativo e clinico, alla ricerca di una possibile interazione tra 'scienze della natura e 'scienze umane', consapevoli delle necessità e delle criticità metodologiche. L'interlocuzione tra psichiatria e filosofia contribuisce ad uno sguardo allargato sull'umano e sulla psicopatologia del presente che va esprimendosi in nuove forme.

Parole chiave.

Psichiatria, Counseling Filosofico, Fenomenologia, relazione corpo-mondo, psicopatologia.

Luca Nave. Il Counseling Filosofico e l'Analisi Esistenziale.

L'articolo analizza le analogie e le differenze tra l'Analisi Esistenziale sorta sul terreno della Fenomenologia e dell'Esistenzialismo e il Counseling Filosofico. Questo connubio è fertile per la nostra disciplina nella misura in cui può ereditare preziosi strumenti per mettere in atto una cura con la filosofia.

Parole chiave.

Visione del mondo, progetto esistenziale, psicopatologia, Fenomenologia, Esistenzialismo.

Elisabetta Zamarchi. Il Counseling Filosofico e la Psicoanalisi.

Lo spazio dialogico della cura della parola in un dialogo filosofico si delinea in modo molto diverso da quello della talking cure psicoanalitica. Nonostante la contiguità tra le due discipline, perché entrambe si occupano della singolarità del soggetto umano, sulla scena della psicoanalisi compare il soggetto dell'inconscio, che agisce il *dirsi senza detto* della vita pulsionale inconscia. Tutt'altre connotazioni ha la cura nel dialogo filosofico che consiste, prima di tutto, nel riattivare negli individui l'attenzione a comprendere veramente il significato di ciò che dicono e a rappresentare e rappresentarsi la propria visione del mondo.

Parole chiave.

Cura filosofica, talking cure psicoanalitica, il chi del soggetto, giochi di verità, visioni del mondo.

Pietro E. Pontremoli. Counseling e Counseling filosofico. Invarianze e specificità.

Il presente contributo mostra, in maniera sintetica e puntuale, le caratteristiche del counseling e del counseling filosofico. Circa quest'ultimo si pone l'attenzione soprattutto sulla capacità del professionista di lavorare sulle significazioni. Nella prima parte si espongono gli aspetti definitivi, gli approcci, gli ambiti di applicazioni e le fondamentali tecniche del counseling in generale. Successivamente si descrivono alcune specificità del lavoro del counselor filosofico.

Parole chiave.

Significazione, relazione, linguaggio, inquietudine, società.

Fabrizio Arrigoni. Il counseling filosofico e la Psicologia.

Esploriamo alcune delle idee della filosofia che hanno influenzato la psicologia nel corso della storia e l'interconnessione tra le due. La psicologia trova le sue basi concettuali nei secoli di dibattiti filosofici sulle domande fondamentali della natura del sé, della relazione mente-corpo, della percezione della realtà e dell'esperienza umana. Il dialogo con la filosofia continua a nutrire la psicologia contemporanea.

Parole chiave

Psicologia filosofica e scientifica, natura del sé, rapporto mente-corpo, natura della realtà e della percezione, interazione con l'ambiente.

Mauro Cascio. Hegel e la psicologia speculativa. Un modello di consulenza filosofica.

La Consulenza filosofica può servirsi della filosofia forte nella chiarificazione di senso, per esempio servendosi di pagine poco frequentate, quelle hegeliane sulla Psicologia speculativa, che pure potrebbero caratterizzare e dare personalità alla pratica, rispetto agli approcci delle psicologie empiriche

Parole chiave.

Intelligenza, immaginazione, ricordo, segno, linguaggio, volontà, desiderio, libertà.

Valerio Biandrino. Il suono non è musica, ma può diventare musica.

Che cos'è il suono? Che cos'è la musica? Come si genera? Che ruolo hanno il compositore che la crea, l'interprete che la fa rinascere, da una pagina muta, stenografica, rendendola manifesta attraverso l'interpretazione di simboli (le note scritte) in suoni musicali? Quanto importante è poi il ruolo dell'ascoltatore, che deve imparare a trascendere le singole parti per cogliere il tutto, riuscendo a percepire le varie relazioni tra i singoli elementi musicali?

Parole chiave.

Suono, fenomenologia, coscienza, relazione, movimento.

Monica Sanfilippo. Pratiche filosofiche e musica, “ponte” ineffabile nell'ampliamento di senso dell'esperienza.

La musica, oltre ad essere una forma d'arte esteticamente rilevante ed emotivamente di impatto, può assumere un ruolo di primaria importanza in un orizzonte di pratiche e di consulenza filosofica espressive, poiché capace di attivare e toccare “corde” profonde di significazione dei vissuti. In questo saggio, ci concentreremo, di fatti, sull'utilizzo del linguaggio e delle forme sonore a partire dalla formulazione e dalla conduzione di *café philo* e consulenze individuali personalmente curati, anche in un orizzonte di nuova fenomenologia. L'intento è stato quello di favorire l'evocazione di atmosfere sonore per l'accesso ad un ampliamento di senso dell'esperienza.

Parole chiave.

Ascolto profondo, atmosferologia, *café philo*, Counseling Filosofico, forme sonore.

Maddalena Bisollo. Nell'intimità del pensiero: dialoghi sull'amore e la sessualità. Un laboratorio di pratiche filosofiche tra cuore e ragione.

Questo articolo esplora il dialogo tra amore e sessualità attraverso il prisma della filosofia, proponendo un laboratorio di pratiche filosofiche che unisce cuore e ragione. Attraverso discussioni guidate e riflessioni profonde, si analizzano le dinamiche emotive e razionali che influenzano le relazioni umane. L'approccio interdisciplinare, che attinge a diverse correnti filosofiche e psicologiche, offre strumenti per una maggiore consapevolezza emotiva e una rinnovata visione dell'amore, contribuendo a costruire relazioni più autentiche e significative. La parte conclusiva dell'arti-

colo è dedicato a Lucrezio, il cui pensiero offre una base per una terapia filosofica dell'amore.

Parole chiave.

Amore, sessualità, intimità, cuore, ragione.

Lorena La Fortezza. Unite nella cura: quando antropologia e pratiche filosofiche si incontrano nel laboratorio di Dialogic Justice Community per minori autori di reato.

Il dispositivo di gruppo esplorato attraverso la metodologia dialogica ed esperienziale ha dato vita, nel contesto del laboratorio di Dialogic Justice Community per minori autori di reato in messa alla prova dal tribunale di Torino, all'incontro tra la disciplina antropologica e quella filosofica le quali, unite insieme, mediante le loro pratiche creative e la comunione di intenti, hanno potuto intessere uno spazio di riflessione, crescita e cura per i ragazzi partecipanti.

Parole chiave

Cura, ascolto, antropologia, filosofia, collettività, presenza.

Elena Paccagnella. L'unica via d'uscita è dentro: la consulenza filosofica come viaggio di scoperta di sé e di nuovi modi di guardare il mondo.

La consulenza filosofica può essere vista come un viaggio alla scoperta di sé e di nuovi modi di guardare il mondo e l'imprevedibilità della vita. Dove le risposte di cui abbiamo bisogno, le possiamo trovare solo guardandoci dentro, sospendendo il giudizio, il desiderio di controllo e di pianificazione, il bisogno di piacere a tutti, ma avendo l'onestà di accogliere ciò che siamo, imparando a leggere la nostra realtà, imparando ad amare l'unicità che portiamo dentro.

Parole chiave

Onestà, cambiamento, scoperta, respons-abilità, creatività, unità, unicità, sentire, libertà.

Sofia Iacomussi. Oltre ai simboli e ai ruoli: cosa vuol dire oggi diventare madri e padri?

L'articolo muove da una riflessione sui mutamenti psichici che uomini e donne devono affrontare nel divenire padri e madri oggi e propone una

pratica filosofica, individuale o di gruppo, per vivere la propria genitorialità in modo autentico e libero dagli stereotipi antichi e contemporanei.

Parole chiave.

Esperienza genitoriale, idealizzazioni di maternità e paternità, problematicità contemporanee, soggetto materno e soggetto paterno.

Lidia Arreghini. “Ero pesco ora sono betulla”. Ricostruire l’identità dopo radicali cambiamenti.

L’albero è un’immagine archetipica molto potente di cui parlano diversi autori tra cui Jung e lo stesso Nietzsche in riferimento alla sua connessione con la vita, la trasformazione, il rinnovamento. L’albero resiste al corso delle stagioni senza timore dei suoi cambiamenti di forma e di aspetto, per questo viene proposto come immagine da rappresentare in ambito arte terapeutico quando si desidera affrontare tematiche complesse come la ricostruzione dell’identità dopo radicali cambiamenti. Nella pratica filosofica si parte proprio dall’idea archetipica dell’albero, che verrà poi rappresentata dall’interlocutore sul foglio prima e dopo il cambiamento, indipendentemente dalla sua valenza. In seguito, il momento di discussione faciliterà la comprensione della natura dell’evento e del suo impatto sull’identità di ogni partecipante.

Parole chiave.

Identità, cambiamento, cura, albero, arte.

SPECIAL GUEST

La cura di sé. Umberto Galimberti.

Si può capire la natura della sapienza dei sette sapienti considerando quelle sentenze concise che furono pronunciate da ciascuno e che, radunatisi insieme, essi offrirono come primizie di sapienza ad Apollo, nel tempio di Delphi, facendo scolpire quelle sentenze che tutti celebrano: “Conosci te stesso (*Gnôthi sautón*)” e “Nulla di troppo (*Medèn ágan*)”.

Platone, *Protagora*, 343 a-b.

1. La conoscenza dell'umana natura (*Anthrôpou epistême*).

Platone dice che è insensato occuparsi di qualsiasi cosa se prima non si è raccolto il messaggio dell'oracolo di Delfi che invita alla conoscenza di sé. E perciò fa dire a Socrate:

Per queste cose non ho tempo a mia disposizione, e la ragione, mio caro, è questa: io non sono ancora in grado di conoscere me stesso (*gnômai emautón*), come prescrive l'iscrizione di Delfi. E perciò mi sembra ridicolo, non conoscendo ancora questo, indagare su cose che mi sono estranee. Perciò salutando e dicendo addio a tali cose e mantenendo fede alle credenze che si hanno in esse, come dicevo prima, vado esaminando non tali cose, ma me stesso, per vedere se io sia per caso una qualche bestia assai intricata e pervasa di brame più di Tifone, o se invece sia un essere vivente più mansueto e più semplice, partecipe per natura a una sorte divina e senza fumosa arroganza (Platone, *Fedro*, 229 e – 230 a).

Conoscenza di sé significa da un lato conoscenza della natura dell'uomo (*anthrôpou epistême*) e dall'altro conoscenza del proprio modo di essere uomo (*heautoû epistême*). L'uomo appartiene alla natura (*physis*) che, nel suo ciclo di nascite e di morti, rivela tutta la sua innocenza e crudeltà. La figura della morte deve quindi accompagnare l'uomo non come malinconica o disperata tonalità della sua esistenza, ma come consapevolezza del suo limite che, una volta acquisito, agisce come incentivo alla vita, perché *una sola vita* deve essere vissuta nella sua pienezza.

Qui la tragicità dell'esistenza, propria della greicità che non si concede a speranze ultraterrene, agisce non come elemento depressivo, ma come fattore attivo e propulsivo. Se all'uomo non è concessa la vita eterna, resta suo compito procurarsi una vita buona (*eû zoê*), che è possibile solo se l'uomo si concilia col limite che la natura gli ha assegnato.

All'interno di questo limite, l'uomo ama se stesso, perché, senza amore di sé, senza *philautía* come dicevano i Greci, non avrebbe la forza di esistere e di resistere alle avversità dell'esistenza. Ma questo amore di sé non deve travalicare la propria condizione di mortale e pretendere per sé una vita che ecceda la propria natura. Amarsi sì, ma non troppo. Il che significa percepirsi come eventi della natura e accogliere la propria finitezza senza travalicare nel desiderio infinito che, proprio perché ignora il limite, produce infelicità.

Ciò non significa che l'uomo non debba emanciparsi dall'angustia, dal bisogno, dalla ristrettezza, dalla sofferenza in cui la sua condizione naturale lo pone, ma questa emancipazione, che siamo soliti chiamare "progresso", non deve innescare una passione per la potenza illimitata, che non ci fa più riconoscere come eventi di natura, ma come padroni di una natura ridotta a materia prima da utilizzare per l'illimitato nostro desiderio di vita e di potenza.

In questo travalicamento del limite, determinato da una falsa visualizzazione di sé nell'ordine del tutto, si nasconde quella dimensione inquietante di cui parla Sofocle, là dove dice: "Nulla è più inquietante dell'uomo (*hōudèn anthrōpou deinóteron*)" (Sofocle, *Antigone*, vv. 32-33). Dove l'inquietudine non riguarda solo la catastrofe che attende l'uomo che travalica l'ordine naturale, ma l'infelicità che sempre si produce quando la misura è abolita dal desiderio smisurato.

2. La conoscenza di sé (*Heautoû epistémē*).

Mentre l'animale può anche non conoscere se stesso perché la sua vita è regolata dall'istinto, l'uomo, privo com'è di istinti, come ci ricorda Platone (Platone, *Protagora*, 321 a - 322 b)^[1], è delegato alla cura di sé. La carenza istintuale, infatti, se da un lato svincola l'uomo da qualsiasi comportamento codificato, dall'altro lo libera in quello scenario del *possibile* dove, se vuole evitare di perdere la propria vita prima ancora che giunga la morte, deve reperire la *propria misura*.

La misura è data dalla conformità della propria vita a quello che si è: “Diventa ciò che sei” (Nietzsche, 1965, p.316) diceva Nietzsche con riferimento al demone che Eraclito segnala come guida alla propria condotta: “*êthos antrôpoi daímon*” (Eraclito, *fr.* B 119). Seguendo il proprio demone si raggiunge l'*eudaimonía*, ossia la felicità, che dunque non risiede nel raggiungimento degli oggetti del desiderio, ma nella realizzazione di sé.

Tutto ciò che io sono mi è dato, e la vita non è altro che l'espressione, la fioritura di ciò che in fondo sono. Di qui l'importanza di riconoscere l'ambito della mia possibile estrinsecazione, il progetto di vita per cui sono venuto al mondo, il compito a cui sono stato assegnato e in cui si rivela chi sono. Non sono disponibile per qualsiasi vita, ma per quell'unica vita in cui trova espressione ciò che sono. “Conoscere se stessi” significa allora conoscere i propri limiti, perché, solo nell'esperienza del limite, la vita acquista forma, come l'acquista il fiume che, senza argini, perderebbe la potenza della sua corrente.

Ma se è possibile pervenire alla propria forma solo attraverso l'esperienza del limite, occorre rinunciare a ciò che non compete alla nostra natura, a ciò che eccede le nostre capacità, a ciò per cui noi non siamo fatti. Il limite non è iscritto, come nel caso degli animali, nella nostra natura, e neppure è richiesto dall'osservanza di una qualche morale, ma dall'apertura incondizionata a tutte le possibilità a cui l'uomo è esposto per la sua condizione di animale non codificato o, come dice Nietzsche: “non ancora stabilizzato (*das noch nicht festgestellte Tier*)” (Nietzsche, 1972, p. 68). Creatura in eccesso, l'uomo è già oltre il limite fin dal primo momento della sua nascita, per cui suo compito non è tanto quello di infrangere i limiti, quanto di darseli, per dar forma alla sua vita e reperire il suo volto.

Qui la filosofia, che insegna all'uomo a darsi la sua forma, si salda con la pratica medica, perché entrambe, al dire di Plutarco, “hanno un solo e identico campo (*mía chóra*)” (Plutarco, 1925-1978, vol II). L'una e l'altra, infatti, hanno a che fare col *páthos*, la passione, che ha riferimento tanto alle alterazioni del corpo quanto ai moti involontari dell'anima, che obnubilano, nell'uomo, il discernimento dei limiti, per cui, scrive Epicuro:

Vano è il discorso di quel filosofo che non cura le passioni dell'uomo. Come infatti non c'è alcun vantaggio dalla medicina che non cura le malattie dei corpi, così nemmeno dalla filosofia se non caccia la passione dall'anima (Epicuro, 2002, p. 383).

La negatività della passione non sta nel fatto che con la sua forza spinge a esperire le possibilità di vita, ma nel fatto che in questo esperire “non fa esperienza”, perché, nella passività in cui si trascina, obnubila l'*anamnesi*, la memoria di ciò che noi siamo e, a partire da questa memoria, ciò che possiamo tentare.

Senza anamnesi, la prognosi è cieca, e il muoversi dell'uomo non è più retto dalla sua azione (*prâxis*), ma dalla sua passione (*páschein*), che non gli consente di dirigere il corso della sua vita, ma semplicemente di subirlo. Le passioni vanno dunque dominate non perché spingono a fare, ma perché trascinano passivamente e, in questo trascinamento, più non consentono il governo di sé in cui è l'arte del vivere.

3. L'arte del vivere (*Téchne tou bíou*).

Siccome l'uomo, a differenza dell'animale, non ha altro modo di essere al mondo, se non quello di darsi un mondo ^[2], l'uomo è *creatore di se stesso*, e a questa creazione i Greci hanno dato il nome di “arte del vivere”. Essa consiste nel definirsi in una linea di confine, dove occorre spostare di continuo il limite onde dare alle nostre potenzialità lo spazio per la loro piena esplicazione, e al tempo stesso non oltrepassare il limite che è iscritto nelle nostre stesse potenzialità.

Arte del vivere è allora la competenza circa quello che possiamo o non possiamo fare, circa quello che possiamo o non possiamo avere, dove implicita è la figura della rinuncia (*áskeis*), che non avviene in vista di un ideale ascetico come nella morale cristiana, ma a partire da un calcolo circa ciò che rafforza o indebolisce la vita.

L'etica che scaturisce dall'arte del vivere non prevede la conformità a una norma, ma come vuole il significato originario di *êthos*, che, come ci ricorda Heidegger, significa “soggiorno”^[3], la capacità di abitare il mondo governando se stessi, diventando legislatori di noi stessi. Ciò non significa che possiamo fare ciò che vogliamo, ma che di volta in volta dobbiamo delimitare l'ambito di ciò che possiamo fare e di ciò che non possiamo fare, per non incorrere nelle conseguenze infauste e inattese che possono derivare dall'imponderabile a cui l'uomo è ineluttabilmente esposto, o dall'esercizio dissennato della sua libertà.

L'etica che ne deriva è una giusta mescolanza (*orthós synkersmós*) di coraggio (*andreía*) e prudenza (*phrónesis*): il coraggio di espandere la vita e la prudenza di non espanderla oltre i limiti concessi dalle nostre potenzialità.

Se ne deduce che è *morale* chi sa amministrare il proprio potenziale di vita, e *immorale* chi, smarrita la misura, si ritiene onnipotente e non tiene conto della mutevolezza del caso, del variare delle situazioni, della transitorietà degli eventi, e soprattutto delle potenzialità di cui la sua natura dispone, perché, come scrive Aristotele: “E’ credibile solo ciò che è possibile” (Aristotele, Poetica, § 9,1451 b, 16-17). Ed è possibile il piacere della vita se non si rimuove quel limite che non è costituito solo dalla morte, ma anche dalla cecità del caso, dalla mutevolezza degli eventi, dall'imprevedibilità delle circostanze, dalla precarietà delle condizioni. Se si è consapevoli che questo è il contesto, vivere è un'arte, e ampie sono le possibilità dell'arte, anche se, ce lo ricorda Ippocrate:

La via è breve, l'arte vasta, l'occasione istantanea, l'esperimento malcerto, il giudizio difficile (1976, p. 421).

In questa considerazione di Ippocrate non c'è solo la consapevolezza dei limiti della scienza, ma anche la risonanza della condizione tragica dell'esistenza che, a differenza del cristiano, il Greco non rimuove. Dall'esperienza tragica, il Greco non esce, come il cristiano, affidandosi alla speranza di una vita ultraterrena, ma approdando alla saggezza filosofica, capace di indicare il giusto mezzo (*mesótes*), come proporzionato rapporto tra le forze della vita che vuole espandersi oltre ogni limite e la misura che la contiene nel suo limite per consentirle di durare.

L'equilibrio che così si crea e che i Greci chiamano “arte del vivere”, non è una dimensione statica, ma dinamica. È tensione trattenuta che, come dice Aristotele: “sa contemperare paura e temerarietà (*mesótes estì perì phóbous kai thárre*)” (Aristotele, *Etica a Nicomaco*, Libro III, 1115 a, 6-7). L'etica che ne deriva non fa riferimento a una *norma repressiva*, ma a una *dinamica attiva*, sempre alla ricerca, sia nella gioia sia nel dolore, della giusta misura. Di questa dinamica attiva dà testimonianza Seneca là dove non circoscrive la filosofia a pura e semplice cognizione, ma la assume come regola dell'azione, perché:

La filosofia non è un'arte atta a procacciarsi il favore del popolo e di cui si possa fare ostentazione. Essa non consiste nelle parole, ma nelle azioni, e non la si usa per trascorrere piacevolmente le giornate o per scacciare la nausea che viene dall'ozio. La filosofia, infatti, forma e foggia l'animo, regola la vita, governa le azioni, insegna ciò che si deve fare e ciò che si deve evitare, sta al timone e tiene la rotta in mezzo ai pericoli del mare in tempesta. Senza di essa nessuno può vivere libero da timori e tranquillo. In ogni istante capitano innumerevoli eventi che esigono una direttiva che solo la filosofia può dare (Seneca, Milano 1994, pp. 949-950).

4. La virtù (*Arété*).

Quando è praticata, l'arte del vivere diventa disposizione (*héxis*), abito, consuetudine, costume e quindi "morale", modo di soggiornare nel mondo, *êthos* nel suo significato originario, da cui quello derivato di "etica", che dell' *êthos* è in un certo senso la decadenza.

Originariamente *areté* designava l'abilità funzionale delle cose, per cui nell'*Iliade* si parla della velocità come dell'"*areté* dei piedi", o della fertilità come dell'"*areté* della terra". Riferita agli uomini, *areté* denota una condizione di eccellenza che si manifesta in condizioni di scontro con avversari forti o nemici

Nel concetto di virtù è dunque implicito il concetto di *lotta*, dove lo scontro non è necessariamente con i propri simili, ma anche con le difficoltà della vita, a cui bisogna far fronte uscendone vincitori: o con le proprie capacità di reazione o, là dove è impossibile con le proprie capacità di adattamento. Qui la forza che la virtù esige si modula con l'abilità, il calcolo, la valutazione delle circostanze esterne e delle proprie capacità.

Possiamo allora dire che la virtù è la giusta proporzione tra la forza (*briarôtes*) e la saggezza (*phrónesis*). Senza forza, la saggezza diventa ripiegamento e rinuncia all'espressione di sé, senza saggezza la forza tende a oltrepassare il limite e, per effetto di questa mancanza di misura (*hybris*), la virtù degenera e porta l'uomo alla rovina.

L'elemento che compone forza e saggezza è il giusto mezzo (*mesôtes*) che tiene lontano da ogni eccesso (*medèn ágan*). Il giusto mezzo non può essere indicato in una teoria generale, come di solito avviene nelle formulazioni etiche, ma, avverte Aristotele: "È una medietà che ciascuno deve trovare rispetto a sé" (Aristotele, *Etica a Nicomaco*, Libro II, 1106 b, 36-37). Qui la virtù si lega strettamente all'arte del vivere, che varia da individuo a indi-

viduo, perché gli uomini non sono uguali quanto alle loro capacità, né uguali sono le circostanze in cui si trovano a vivere.

Questa è la ragione per cui la virtù non è insegnabile come insegnabili sono le tecniche, perché le tecniche sono un sapere, e, come scrive Platone: “Il fatto che una buona sentinella sappia come si carpiscono i segreti e i piani d’azione del nemico, proprio in forza di questo sapere, è anche un buon ladro” (Platone, Repubblica, libro I, 334 a).

Il sapere che presiede le abilità tecniche, se garantisce la buona produzione degli oggetti, non garantisce la *bontà dei comportamenti*, perché una volta che si possiede il sapere, il modo di produrre gli oggetti (*poiesis*) è sempre identico, mentre il modo di produrre i comportamenti (*praxis*) varia a seconda delle capacità, delle circostanze, delle opportunità.

Non si dà quindi una morale come scienza generale capace di indicare a tutti gli uomini la misura del comportamento, perché questa misura ognuno deve trovarselo da sé in quella fabbrica di se stesso che, a differenza della fabbrica delle cose, deve tener conto delle specificità dei singoli individui, più o meno idonei a essere coraggiosi, prudenti, timorosi, audaci. La morale, quindi, non deve prescindere dalla costituzione di ciascun individuo, e il suo scopo non deve essere tanto l’imputabilità degli individui, quanto il miglioramento della loro consapevolezza nella conduzione della vita.

Quando questa consapevolezza non c’è e, con la consapevolezza, neppure l’arte del vivere, nasce l’etica come *norma impersonale* per quanti non sanno trovare da sé la loro misura e quindi, non essendo norma a se stessi, hanno bisogno di essere normati da una legge esterna che chiede obbedienza. Nasce allora quella che Nietzsche chiama “la morale degli schiavi”, la cui virtù è servile perché non ha altra possibilità se non quella di obbedire o disobbedire. Nulla a che vedere con il “Grande Stile” di una vita che cerca la sua forma secondo la sua misura. Per questo, scrive Nietzsche:

Essere morale, costumato, etico, significa *portare obbedienza* a una legge o usanza anticamente fondata. Che ci si sottometta con sforzo o di buon grado è qui indifferente, basta che lo si faccia. Si dice “buono” colui che, dopo lunga tradizione, fa quasi per natura, cioè facilmente e volentieri ciò che è conforme al costume quale è di volta in volta. [...]

Ma finalmente, nel più alto grado di moralità *finora* raggiunto, l’uomo agisce in base al *proprio metro* delle cose e degli uomini. Egli stesso determina per sé e per gli altri che cosa sia onorevole, che

cosa sia utile. E' diventato legislatore delle opinioni, in base al concetto sempre più altamente sviluppato dell'utile e dell'onorevole. La conoscenza lo mette in grado di anteporre il massimo utile, cioè l'utile generale e durevole a quello personale, e l'onorevole riconoscimento di valore generale e durevole a quello momentaneo. [...]

Noi tutti soffriamo veramente ancora della troppa scarsa considerazione di ciò che è *personale* in noi. Esso è malformato – confessiamocelo. Si è al contrario violentemente distolto da esso il nostro animo e lo si è offerto in olocausto allo Stato, alla scienza e a ciò che abbisogna d'aiuto, come se esso fosse la parte cattiva, che doveva essere sacrificata. Lavoriamo anche ora per i nostri simili, ma solo finché troviamo in questo lavoro anche il nostro più grande vantaggio, non di più, non di meno. Quello che conta è solo che cosa si intende per *proprio vantaggio*. E' chiaro che l'individuo immaturo, incivile, rozzo, lo intenderà anche nel modo più rozzo (1965, pp.72-73).

La grandezza dell'uomo consiste nel dare forma alla propria forza che Aristotele chiama *enérgeia*, Spinoza *conatus*, Leibniz *vis*, Schopenhauer *volontà di vita*, Nietzsche *volontà di potenza*, Freud *libido*. Ogni esistenza, infatti, o ha la forza di esistere o perisce. Ma si può perire anche perché non si pone alcun limite all'espandersi della propria forza, perché si cade in quella colpa che i Greci hanno segnalato col nome di *hybris*, che è il travalicare il proprio limite. Qui la forza, se non manda in rovina, si dissipa, e l'esistenza non assume alcuna forma.

Se chiamiamo *virtù* il *dar forma alla propria forza*, allora essere virtuosi significa divenire legge a se stessi, perché chi non è in grado di governare se stesso è condannato, come dice Nietzsche, a subire la legge degli altri:

Se siete troppo deboli per dare delle leggi a voi stessi, accettate che un tiranno vi imponga il proprio giogo e dica: "Obbedite, digrignate i denti, ma obbedite" – e tutto il bene e il male anneghino nell'obbedienza a quel tiranno (1982, p. 185)

Chi non vuole cadere sotto la tirannide deve prendersi cura di sé, soprattutto oggi in cui, crollate le mura della città, i confini si sono fatti più incerti, e le leggi che li presidiavano sempre più fragili, per la commistione delle culture, degli usi, dei costumi, delle morali. Più i confini territoriali si allentano, più urgente diventa la necessità di dare confini a se stessi. Se non è più la legge dell'appartenenza a darci forma, dovremo reperire

nell'interiorità la nostra legge. In questo reperimento risiede quello che gli antichi chiamavano *areté*.

5. La felicità (*Eudaimonía*)

Gli antichi Greci chiamavano la felicità *eudaimonía*, con riferimento al *daímon* che ciascuno porta dentro di sé come sua qualità interiore, da cui discende la sua condotta, il suo *êthos*, per cui Eraclito può dire: "La propria qualità interiore, per l'uomo, è il suo demone (*êthos anthrópoi daímon*)" (Eraclito fr. B 119).

Se nel corso della vita il proprio demone ha una buona (*êu*) realizzazione si raggiunge la felicità (*eu-daimonía*), che dunque non risiede fuori di noi nel raggiungimento delle cose del mondo (piaceri, soddisfazioni, salute, prestigio, denaro), ma nella buona riuscita di sé, perché, come chiarisce Democrito: "felicità e infelicità sono fenomeni dell'anima (*eudaimoníe psychês kai kakodaimoníe*)" (Democrito, fr. B. 170) la quale prova piacere o dispiacere ad esistere a seconda che si senta o non si senta realizzata. La *realizzazione di sé* è dunque il fattore decisivo per la felicità.

Ma per l'autorealizzazione occorre esercitare quella virtù capace di fruire di ciò che è ottenibile e di non desiderare ciò che è irraggiungibile. Ancora una volta la "giusta misura" come contenimento del desiderio, della forza espansiva della vita che, senza misura, spinge gli uomini a volere ciò che non è in loro potere, declinando così il proprio demone non nella felicità (*eudaimonía*), ma nell'infelicità (*kakodaimonía*), che quindi è il frutto del mal governo di sé e della propria forza, obnubilata dalla voluttà del desiderio.

Per difendersi dall'infelicità causata dall'eccesso del desiderio sono nate due morali, quella stoica e quella cristiana. La *morale stoica* tende all'*ataraxía* che è quell'invulnerabilità che si può raggiungere facendo lavorare la volontà contro se stessa, per estinguerla come desiderio dell'altro da sé e instaurarla come capacità di non desiderare. In quanto potenza di negazione del mondo e delle cose desiderabili nel mondo, la morale stoica regge il dolore e si astiene dal desiderio (*substine et abstine*), ma così facendo contrae l'espansione della vita e chiama felicità il giocare in anticipo la delusione. L'ideale di un potere incondizionato su di sé, attraverso la categorica rinuncia a ogni cosa, non è che il rovescio del delirio di onnipoten-

za di chi pretende di raggiungere tutto ciò che desidera. In un caso e nell'altro non c'è "giusta misura".

Ma non c'è misura neppure nell'*ideale etico cristiano* che, non soddisfatto dei beni e dei piaceri transeunti del mondo, dove nulla è durevole, aspira a un bene indefettibile ed eterno che, non essendo di questo mondo, è ipotizzato in un altro mondo, che può essere raggiunto solo con la pratica ascetica del sacrificio e della rinuncia. Qui Agostino è lapidario:

Come potremo amare Dio, se amiamo il mondo? Due sono gli amori: quello del mondo e quello di Dio: se abita in noi l'amore del mondo, non è possibile che entri anche l'amore di Dio. Si allontani l'amore del mondo, e abiti in noi l'amore di Dio[4].

Anche la rinuncia cristiana nasce dunque da un eccesso di desiderio che, insoddisfatto in questo mondo, crea quelli che Nietzsche chiama "i disprezzatori del mondo", quelli che "hanno inventato l'al di là per meglio calunniare l'al di qua", "uomini del risentimento" perché non hanno trovato in questo mondo la soddisfazione adeguata al loro eccesso di desiderio:

L'odio contro il "mondo", la maledizione delle passioni, la paura della bellezza e della sensualità, un al di là inventato per meglio calunniare l'al di qua, in fondo un'aspirazione al nulla, alla fine, al riposo, fino al "sabato dei sabati" - tutto ciò, come pure l'assoluta volontà del cristianesimo di far valere *soltanto* valori morali, mi parve sempre la forma più pericolosa e sinistra di tutte le forme possibili di una "volontà di morte", o almeno un segno di profondissima malattia, stanchezza, di malessere, esaurimento, impoverimento di vita; giacché di fronte alla morale (soprattutto cristiana, cioè alla morale assoluta) la vita *deve* avere costantemente e inevitabilmente torto, dato che la vita *è* qualcosa di essenzialmente immorale - e la vita *deve* infine, schiacciata sotto il peso del disprezzo e dell'eterno "no", essere sentita come indegna di essere desiderata, come priva di valore in sé. La morale stessa, - ebbene, la morale non sarebbe una "volontà di negazione della vita", un segreto istinto di distruzione, un principio di decadenza, di discredito, di calunnia, un inizio della fine? (1972, pp.10-11)

Ancora una volta quel che manca, sia alla morale stoica, sia alla morale cristiana, è "la giusta misura", che Aristotele indica come tratto tipico di ogni virtù, perché tiene lontano l'uomo da ogni eccesso e, nell'equidistanza, lo rende abile e capace di raggiungere i beni ottenibili e di rinunciare a

quelli impossibili. In questo modo la felicità si salda con la virtù, non nel senso che la felicità è il premio che attende chi ha condotto una vita virtuosa, ma nel senso che la felicità è *nella* conduzione di una vita virtuosa, nel significato originario di *areté*, che è la capacità di dar forma alla propria forza vitale, di espandere la vita fin dove è possibile, secondo misura (*katà métron*). In questo senso Aristotele può dire che la felicità (*eudaimonía*) è il “vivere bene (*eû zên*)” e la *vita buona* (e non la *vita eterna*) è il fine della vita:

Se conveniamo che è più perfetto ciò che si persegue per se stesso e non per altro, ebbene tale caratteristica sembra esser propria della *felicità*. Infatti noi desideriamo la felicità per se stessa e non per qualche altro fine, mentre invece l'onore, il piacere, la ragione e ogni altra virtù li perseguiamo sì per se stessi, ma soprattutto in vista della felicità, immaginando di poter essere felici attraverso questi mezzi. La felicità, invece, nessuno la sceglie in vista di questi altri beni, né in generale in vista di qualcos'altro (Aristotele, *Etica a Nicomaco*, Libro I, 1097 a-b).

Questo significa che la felicità è di questa terra, perché l'eternità non è fatta per l'uomo e, solo rinunciando all'eternità (che è un'idea che scaturisce da un eccesso di desiderio e di disprezzo del mondo), l'uomo può riconoscere che è valsa la pena l'esser nato. Ma a condizione che sappia rapportarsi a quel fine della vita che è la felicità, intesa come sua realizzazione e suo fine, non condizionato dalle cose del mondo che possono essere raggiunte o mancate. Il desiderio delle cose del mondo, infatti, obnubila l'offerta del mondo, che è molto più ricca di quanto non s'avveda la condotta offuscata dal desiderio, la cui brama impoverisce il mondo e non lascia scorgere le occasioni di felicità.

Quando la felicità non viene ancorata alla brama del desiderio, ma alla disposizione dell'anima, al “buon demone”, allora diventa coestensiva alla propria realizzazione e, in quanto coestensiva, difficilmente può essere persa o separata da noi. Non dunque una felicità come soddisfazione del desiderio e neppure una felicità come premio alla virtù, ma *virtù essa stessa*, come capacità di governare se stessi per la propria buona riuscita, perché questa è la misura dell'uomo.

Bibliografia.

Agostino di Tagaste, (415) *In epistolam Ioannis ad Parthos*, tr. it. *Commento alla prima lettera di Giovanni*, in *Amore assoluto e “Terza navigazione”*, Rusco-

ni, Milano 1994

Aristotele, (1963) *Opera*, *Oxford Classical Texts*, Oxford, tr. it. *Poetica*, *Etica Nicomachea*, in *Opere*, Laterza, Bari 1973

Democrito, (1966) *Die Fragmente der Vorsokratiker*, tr. it. *I presocratici. Testimonianze e frammenti*, Laterza, Bari 1983

Epicuro, (1887), in Ushner H., *Epicurea* tr. it. *Epicurea*, Bompiani, Milano 2002

Eraclito, (1966) *Die Fragmente der Vorsokratiker*, tr. it. *I presocratici. Testimonianze e frammenti*, Laterza, Bari 1983

Galimberti U., *Psiche e techne. L'uomo nell'età della tecnica*, Feltrinelli, Milano 1999

Heidegger M., (1946); *Brief über den "Humanismus"* tr. it. *Lettera sull' "umanismo"*, in Segnavia, Adelphi, Milano 1987

Ippocrate, *Aforisma* 1, in *Opere*, Utet, Torino 1976

Nietzsche F., *Nachgelassene Fragmente 1881-1882*; tr. it. *Frammenti postumi 1881-1882*, in *Opere*, Adelphi, Milano 1965

Nietzsche F., *Nachgelassene Fragmente 1882-1884*; tr. it. *Frammenti postumi 1882-1884*, in *Opere*, Adelphi, Milano, 1982

Nietzsche F., *Jenseits von Gut und Böse. Vorspiel einer Philosophie der Zukunft* (1886); tr. it. *Al di là del bene e del male. Preludio di una filosofia dell'avvenire*, in *Opere*, Adelphi, Milano 1972

Nietzsche F., *Menschliches, Allzumenschliches I*, (1878), tr. it. *Umano troppo umano I*, in *Opere*, Adelphi, Milano 1965

Nietzsche F., *Versuch einer Selbstkritik* (1886) zu *Die Geburt der Tragödie aus dem Geist der Musik* (1972); tr. it. *Tentativo di un'autocritica a La nascita della tragedia dallo spirito della musica*, in *Opere*, Adelphi, Milano 1972

Platone, *Fedro*, *Protagora*, *Repubblica*, in *Tutti gli scritti*, Rusconi, Milano 1961.

Plutarco, *De tuenda sanitate praecepta*, 122 e, in *Plutarch's Moralia*, Loeb classical Library, London-Cambridge 1925-1978, vol. II.

Seneca L. A., *Lettera XVI a Lucilio*, § 3, in *Tutti gli scritti*, Rusconi, Milano 1994

Sofocle, *Antigone*

-
- 1 Questa tesi è stata ripresa da Tommaso d'Aquino, *Summa Theologiae* (1259-1273), Parte I, questione 76, articolo 5, Editiones Paulinae, Roma 1963, pp. 358-359 e da I. Kant, *Idee zu einer allgemeinen Geschichte in weltbürgerlicher Absicht* (1784); tr. it. *Idea di una storia universale dal punto di vista cosmopolitico*, in *Scritti politici*, Utet, Torino 1956, tesi III, p. 126. E' stata inoltre riproposta da J.G. Herder, A. Schopenhauer, F. Nietzsche e, nel nostro secolo da A. Gehlen e H. Bergson. Per un approfondimento di questa tematica si veda U. Galimberti, *Psiche e techne. L'uomo nell'età della tecnica*, Feltrinelli, Milano 1999, capitolo 8: "La tecnica come condizione dell'esistenza umana" e capitolo 18: "La carenza istintuale".
 - 2 Si veda a questo proposito A. Gehlen, *Der Mensch. Seine Natur und seine Stellung in der Welt* (1940); tr. it. *L'uomo. La sua natura e il suo posto nel mondo*, Feltrinelli, Milano 1983, e a commento: U. Galimberti, *Psiche e techne. L'uomo nell'età della tecnica*, cit., capitolo 16. "Per una rifondazione della psicologia: L'uomo di Arnold Gehlen".
 - 3 M. Heidegger, *Brief über den "Humanismus"* (1946); tr. it. *Lettera sull' "umanismo"*, in Seignavia, Adelphi, Milano 1987, p. 306: "Il detto di Eraclito (*fr.* B 119) suona: *êthos anthrôpoi daímon*. In genere si è soliti tradurre 'Il carattere proprio è per l'uomo il suo demone'. Questa traduzione pensa in modo moderno e non greco. *Êthos* significa soggiorno (*Aufenthalt*), luogo dell'abitare. La parola nomina la regione aperta dove abita l'uomo. L'apertura del suo soggiorno lascia apparire ciò che viene incontro all'essenza dell'uomo e, così avvenendo, soggiorna nella sua vicinanza. Il soggiorno dell'uomo contiene e custodisce l'avvento di ciò che appartiene all'uomo nella sua essenza. Secondo la parola di Eraclito, questo è *daímon*, il dio. Il detto, allora, significa: 'L'uomo, in quanto uomo, abita nella vicinanza del dio'".
 - 4 Agostino di Tagaste, *In epistolam Ioannis ad Parthos* (415), Discorso II, § 8; tr. it. *Commento alla prima lettera di Giovanni*, in *Amore assoluto e "Terza navigazione"*, Rusconi, Milano 1994, § 8, pp. 148-153: "*Quomodo poterimus amare Deum, si amamus mundum? Duo sunt amores: mundi et Dei. Si mundi amor habitet, non est qua intret amor Dei. Recedat amor mundi, et habitet Dei*".

Oltre il postmodernismo. Il nuovo costruttivismo nella terapia a base logica.

Elliot D. Cohen

Traduzione a cura di Sarah E. Bagliani

Il costruttivismo logico.

Il presente articolo mostra gli elementi principali di questa epistemologia costruttivista, che ho chiamato “costruttivismo logico” (Cohen, 2024). La terapia a base logica (*Logic Based Therapy*, LBT) è un tipo di terapia filosofica basata sulla terapia comportamentale razionale emotiva (REBT), ovvero la prima forma di terapia cognitivo-comportamentale (CBT) sviluppata dallo psicologo Albert Ellis (1962).

Secondo la LBT:

- I clienti si turbano deducendo, nei loro sillogismi pratici, conclusioni auto sabotanti o autodistruttive a partire da premesse irrazionali.
- Questo pensiero irrazionale può essere catalogato, confutato e contro attaccato usando la teoria della virtù e una serie di diversi antidoti filosofici derivati dai pensieri dei filosofi, antichi e moderni, occidentali e orientali.
- Le idee filosofiche sono utili nel costruire la virtù e nel superare il pensare irrazionale solo ove esse riverberino alle luci filosofiche dei clienti stessi e pertanto non possono essere imposte, in modo efficace, ai clienti dai consulenti e/o counselor.

Questi punti chiave presumono che i clienti abbiano il potere di ricostruire la realtà quando le loro precedenti costruzioni di realtà abbiano condotto a emozioni o comportamenti auto sabotanti o distruttivi. Di conseguenza un obiettivo centrale della LBT è di fortificare (*empower*) i clienti al fine di passare da questi costrutti di realtà problematici verso altri più produttivi, che ci facciano sentire più felici e con una vita più gioiosa (Cohen, 2016).

Il sorgere dell'epistemologia postmoderna.

Tale epistemologia dell'*empowerment* non spunta dal nulla, ma ha radici storiche nei precedenti tentativi di trovare modi per aiutare le persone a rispondere in modo soddisfacente ai loro problemi esistenziali. Si innesta infatti nell'antica problematica di trovare un senso nella relazione che sussiste fra il mondo esterno e la mente umana.

L'assunzione che la mente umana abbia la capacità di dare forma alla nostra percezione del mondo esterno è una pietra miliare dell'epistemologia contemporanea. Infatti, Kant pensò di aver prodotto una "rivoluzione copernicana" nel mettere in discussione l'idea lockiana dell'intelletto come una tabula rasa, che riceve passivamente le impressioni del mondo esterno (Kant, 2003, prefazione alla II edizione). In risposta alla passività della mente in Locke, Kant dichiarò che la mente è invece molto attiva nel processare i meri dati dell'esperienza applicandovi innate categorie dell'intelletto, inclusi i precetti morali come l'imperativo categorico (Kant, 1964).

Nella psicologia contemporanea, la psicoanalisi di Freud abbracciò in gran parte l'idea kantiana che la mente fosse attiva nel plasmare la realtà del cliente, inclusa la mente inconscia. Tuttavia, l'interpretazione della realtà del "paziente" era lasciata allo psicoanalista che diceva al cliente quali fossero le sue ragioni inconscie e cosa significassero i suoi pensieri (compresi i sogni) (Nichols & Davis, 2019).

In risposta a Freud, i postmodernisti, in particolare Foucault, vedevano l'idea freudiana che le persone avessero bisogno di un esperto per interpretare al posto loro la realtà come l'apice dell'oppressione. Secondo Foucault (1988), Freud "sfruttava la struttura che avvolgeva la figura del medico; amplificava le sue qualità taumaturgiche, preparando per la sua onnipotenza uno status quasi divino" (Foucault, 1988, p. 277).

Di conseguenza, Foucault sottolineava che le costruzioni di realtà umana, in particolare quelle riferite a ciò che è "normale" a livello comportamentale ed emotivo, erano decise da esperti dottori autoincensati, attraverso le quali i "pazienti" interiorizzavano i loro dettami sociali (1973, p. 35; 1978). In questo modo, il costruttivismo di Foucault denunciava l'idea come fosse una figura autoritaria a determinare la realtà del cliente. Invece, i clienti avevano la capacità (e il diritto morale) di de-costruire le realtà

imposte socialmente e di ricostruirle autonomamente. Questo fu evidente nel corso della rivoluzione sessuale in cui gruppi emarginati, come gay e lesbiche, cominciarono a mettere in discussione le autorità mediche che standardizzavano la sessualità (Foucault, 1978).

Questa fu una svolta psicologica in termini di *empowering*. Per la casalinga oppressa che aveva sacrificato la propria felicità per sostenere la carriera e gli obiettivi di vita del marito, questo fu un nuovo inizio, un cambiamento nel panorama psicologico che non era meno rivoluzionario dell'intuizione di Kant sulle categorie dell'intelletto.

Tuttavia, il costruttivismo postmoderno si spostò verso una posizione relativistica in cui la realtà del cliente veniva creata per decreto. Come Foucault disse, "dove c'è un'opera d'arte, non c'è follia" (1978, pp. 288-289). Così, il potenziale della realtà umana è delimitato solo dalle narrazioni che l'immaginazione umana può fare. Infatti, nel mondo postmoderno, con la fine dell'esperto, il cui compito era interpretare la realtà del cliente, non poteva esserci follia, né bisogno di manicomi per opprimere i clienti le cui realtà entravano in conflitto con lo status quo. Con un cambiamento così radicale rispetto al modo freudiano di sezionare la realtà (il patologico rispetto al normale), non c'era spazio per standard epistemici che guidassero il processo creativo e artistico di costruzione della realtà comportamentale ed emotiva.

Quindi, il proverbiale pendolo era oscillato all'estremo opposto della psicoanalisi. Eliminando lo psicoanalista tiranno, il costruttivista postmoderno lasciava i clienti senza alcuna guida terapeutica "oggettiva" nella costruzione della realtà. Così, i pensieri suicidari di un cliente non erano un sintomo patologico, ma invece, un'espressione di resistenza autonoma all'autorità (Taylor, 2015).

Su questo sfondo di estremi, ho coniato il termine "costruttivismo logico" per indicare una forma di terapia filosofica, cioè la LBT, che trova una via di mezzo aristotelica tra la posizione dittatoriale della psicoanalisi, da un lato, e l'estremo relativismo del costruttivismo sociale, dall'altro.

Al di là del costruttivismo postmoderno, questa nuova forma di costruttivismo sostiene che, sebbene ci siano modi diversi di interpretare la realtà, ci sono certi parametri entro i quali tali interpretazioni realistiche devono rientrare. Questi parametri sono i limiti logici oltre i quali una credenza o un punto di vista diventano irrealistici o irragionevoli. Così come

esistono le categorie dell'intelletto kantiane che danno forma al molteplice dell'esperienza, così ci sono costrutti logici che circoscrivono la realtà comportamentale ed emotiva umana. In verità, l'idea generale del costruttivismo logico è intrinseca ad alcuni tipi di CBT antecedenti alla LBT, come la REBT, da cui la LBT discende e la terapia cognitiva di Aaron Beck (Beck, 1979). Queste teorie CBT classiche sostengono che ci sono vari tipi di credenze irrazionali, pensieri automatici, schemi cognitivi o attività linguistiche che tendono a portare a emozioni e comportamenti autolesionistici o distruttivi, e che il compito dello psicoterapeuta sia quello di aiutare il cliente a evitarli.

I sette elementi chiave del costruttivismo logico.

LBT eredita quest'ultima versione di costruttivismo logico dai suoi predecessori CBT. Tuttavia, la forma di costruttivismo logico applicata da LBT è più robusta, grazie al modo in cui utilizza la filosofia e la logica deduttiva/induttiva come elementi essenziali del suo quadro terapeutico. Di seguito sono riportati i sette concetti chiave del costruttivismo logico di LBT:

1. **Costruzione Logico-Linguistica:** I clienti costruiscono la realtà comportamentale ed emotiva (ad esempio, "Sono un fallito", "Non posso sopportarlo!") deducendo logicamente questi costrutti (linguistici) da date premesse nei (loro) sillogismi pratici.
2. **Limiti Logici alla Costruzione Logico-Linguistica:** I costrutti di realtà tendono a essere autolesionistici o distruttivi, pertanto irrealistici (e inaccettabili), quando sono dedotti logicamente, nei sillogismi pratici, da premesse che contengono "fallacie cardinali" (ad esempio, pretendere la perfezione, dannazione, catastrofismo).
3. **Decostruzione Logico-Linguistica:** I sillogismi pratici possono essere "decostruiti" identificando e confutando le fallacie nelle loro premesse.
4. **Ricostruzione (Logico-Linguistica) Basata sulla Virtù:** I sillogismi pratici decostruiti possono essere ricostruiti identificando delle virtù guida (ad esempio, l'autenticità) che contrastino le rispettive fallacie (ad esempio, seguire la massa).

5. Interpretazione Filosofica della Ricostruzione Basata sulla Virtù:

Le virtù guida forniscono obiettivi aspirazionali che possono essere visti come significativi abbracciando idee filosofiche edificanti che risuonino con i clienti (ad esempio, l'idea di Nietzsche di essere un creatore di valori piuttosto che un gregario).

6. Limiti Logici all'Interpretazione Filosofica della Ricostruzione

Basata sulla Virtù: Queste filosofie edificanti sono esse stesse realistiche o ragionevoli (quindi accettabili) solo e solo se sono internamente coerenti e non contengono fallacie.

7. Ricostruzione Comportamentale: Le filosofie realistiche diventano la porta d'accesso alla costruzione di progetti comportamentali in cui queste filosofie sono applicate alla vita dei clienti e rinforzano le virtù guida che interpretano, sostituendo (alla fine) il precedente comportamento autolesionistico o distruttivo.

Questo articolo esamina, rispettivamente, ciascuno di questi sette concetti chiave: (1) Costruzione Logico-Linguistica, (2) Limiti Logici alla Costruzione Logico-Linguistica, (3) Decostruzione Logico-Linguistica, (4) Ricostruzione (Logico-Linguistica) Basata sulla Virtù, (5) Interpretazione Filosofica della Ricostruzione Basata sulla Virtù, (6) Limiti Logici all'Interpretazione Filosofica della Ricostruzione Basata sulla Virtù, e (7) Ricostruzione Comportamentale.

1. Costruzione logico-linguistica.

Il modo in cui gli esseri umani reagiscono, nel comportamento ed emotivamente, a qualcosa è indissolubilmente legato al linguaggio in cui si esprimono. Sapere di dover parlare in pubblico domani potrebbe causare angoscia e ansia intensa se si pensa che potrebbe avere "terribili conseguenze" se non andasse bene. Ci si può portare alla disperazione dicendosi di essere un "fallito" per non aver ottenuto un aumento. Questo perché tale linguaggio possiede una forza illocutoria potenziale, cioè può esprimere diversi gradi e tipi di atti linguistici che valutano, classificano o prescrivono cose (Cohen, 2022). Ad esempio, dire "Sono un fallito" non descrive semplicemente né riporta un attributo che possiedo (come fa l'affermazione "Non ho ottenuto l'aumento"). Piuttosto, nel dirlo si compie l'atto (linguistico) di dannarsi.

Tali atti hanno anche effetti perlocutori. Ad esempio, pensando o compiendo questo atto, si possono creare o intensificare sensazioni enterocettive (interne del corpo).

Un meccanismo con cui gli esseri umani ragionano usando tale linguaggio emotivamente attivo è il sillogismo pratico. Quest'ultimo è un tipo di argomento deduttivo composto da due premesse, una è empirica (riporta o descrive qualcosa) e l'altra è una regola valutativa (valuta, classifica o prescrive qualcosa positivamente o negativamente) (Hardie, 2011). Così, potrei ragionare: "Non mi hanno nemmeno considerato per un aumento. Sono un tale fallito!" Qui, come accade tipicamente nei contesti del linguaggio ordinario, il sillogismo è entimematico, tale che, quando tutte le premesse sono incluse, il sillogismo pratico usato per dedurre un costrutto deprimente della propria realtà è:

- (Regola) Se non sono stato considerato per un aumento, allora sono un fallito totale.
- (Report) Non sono stato considerato per un aumento.
- (Conclusione) Sono un fallito totale.

Questa inferenza *modus ponens* è la forma usuale di sillogismo pratico nei contesti di linguaggio ordinario. Infatti, sembra che il sito corticale prefrontale più interessato nel ragionamento condizionale sia l'Area 10 di Brodmann, che è collegata all'emozione e al prendere decisioni pratiche (Wertheim & Ragni, 2020). Inoltre, l'Area 45 di Brodmann, che coinvolge le relazioni semantiche, è anche collegata al ragionamento condizionale (Ibidem). Questi risultati, genericamente parlando, suggeriscono che i sillogismi pratici siano lo strumento principale della costruzione linguistica delle realtà emotive/comportamentali. Di conseguenza, la LBT sembra mostrare le capacità neurocognitive innate dei clienti di costruire le loro realtà emotive/comportamentali.

2. Limiti logici alla costruzione logico-linguistica.

La LBT definisce le fallacie come "modi di pensare o ragionare che abbiano una comprovata reiterazione nel frustrare la felicità personale e interpersonale" (Cohen, 2013-a, p. 11). Le fallacie cardinali sono fallacie che spesso infettano le premesse dei sillogismi pratici dei clienti, generando emozioni e comportamenti distruttivi o autolesionistici (negativi) (Cohen, 2016). Ad esempio, i clienti che catastrofizzano spesso soffrono di intensa

ansia riguardo alle possibilità future. I clienti che si dannano quando fanno qualcosa che percepiscono come moralmente sbagliato tendono a soffrire di un senso di colpa debilitante. I clienti che colpevolizzano gli altri possono sperimentare rabbia intensa, persino furia. I clienti che si dicono che non possono essere felici, realizzano le loro profezie. I clienti che pretendono di non fallire mai diventano depressi o scoraggiati quando alla fine falliscono. I clienti che pretendono certezza prima di agire, o decidere di agire, spesso prendono decisioni non decidendo (le opportunità passano loro davanti a causa della non decisione) o evitano di apportare cambiamenti costruttivi nella loro vita. Tali costrutti di realtà ("Non posso rischiare", "Sono una persona cattiva", "Tu non vali niente", "Il mondo è un posto terribile", "Sono un fallito") frustrano la felicità personale e interpersonale dei clienti e generalmente non hanno vantaggi di altro genere. È in questo senso pragmatico che possono essere chiamati "irrealistici" o "inaccettabili". Ciò non significa che i clienti non abbiano il diritto di abbracciare tali deprimenti costrutti di realtà. Infatti, i clienti hanno il diritto di rendersi infelici (se non violano i diritti di nessuno). Significa solo che tali costrutti di realtà sono pieni di pericoli, e che la LBT può aiutare a evitarli.

Quindi, la LBT non avanza alcuna pretesa metafisica sulla verità. Non postula l'esistenza di fatti extramentali che ancorino la realtà. Non rivendica un cielo platonico di idee in cui la realtà empirica partecipa. Non riduce i fatti a dati sensoriali e non nega la realtà extramentale. La LBT lascia la contemplazione di queste domande profondamente filosofiche al cliente, senza dettare alcun termine di realtà. Quindi, in questo modo, è in linea con le discipline postmoderne. Tuttavia, la LBT si distacca da queste ultime in virtù del consiglio pratico che indirizza ai suoi clienti di evitare un certo numero di catastrofici errori di pensiero che sono spesso insiti nelle premesse di molti infelici viaggiatori dell'esistenza.

Alcune di queste fallacie si trovano probabilmente nelle Regole/premesse maggiori dei sillogismi pratici dei clienti; altre sono fallacie empiriche/induttive, che si trovano più probabilmente nei resoconti fattuali (*report*)/ Pre-premesse Minori dei clienti. La Tabella 1 fornisce ciascuna delle "Fallacie Cardinali" della LBT associata al tipo di fallacia (il tipo di premessa in cui la fallacia tipicamente si verifica) e a un esempio.

Fallacie Cardinali

Falla- cia	Tipo di Fal- lacia	Descrizione	Illustrazione
Richie- dere la Perfe- zione	Re- gola	Comandare, esigere e detta- re le condizioni della realtà esterna basandosi su pre- messe riguardanti i propri desideri o preferenze sog- gettive.	“Non devo mai fallire o commettere errori.”
Ragio- namen- to del Carroz- zone	Re- gola	Conformità cieca e inauten- tica delle credenze e/o delle azioni spesso dedotta dal bi- sogno di approvazione de- gli altri.	“Se gli altri stanno pren- dendo PCP, allora va bene anche per me pren- derlo.”
Pensie- ro Ego- centri- co	Re- gola	Pensare che le proprie cre- denze, valori, desideri e preferenze siano le uniche vere, giuste o accettabili e che, quindi, tutti gli altri debbano accettarle.	“Se sono repubblicano, allora dovresti esserlo anche tu.”
Cata- strofi- smo	Re- gola	Pensare passando dal male al peggio o esagerare la gra- vità delle situazioni negati- ve.	“Se non entro a Harvard come mio padre, allora è la cosa peggiore che pos- sa capitarmi.”
Danna- zione	Re- gola	Devalorizzazione di sé, de- gli altri, della propria vita o del mondo.	“Se le cose brutte accado- no alle persone buone, allora il mondo è un brutto posto.” “Se non se- gui le istruzioni, sei stu- pido.”
<i>Can'tsti-</i>	Re-	Ostacolare il proprio po-	“Se ci sono rischi, allora

<i>pation</i> Costip- azione	gola	tenziale creativo trattenen- do e rifiutando di esternare le proprie emozioni, com- portamenti, volontà o capa- cità cognitive.	non posso farlo.” “Se ri- chiede molto tempo, al- lora non lo sopporto.” “Non posso controllare il mio temperamento se le persone mi trattano male.” “Non posso smettere di pensarci se le persone sono scortesie con me.”
Preoc- cupa- zione Osses- siva	Re- gola	Tormentare ossessivamente se stessi e i propri cari.	“Se mio figlio ha un pro- blema, allora devo conti- nuare a rimuginarci so- pra finché non trovo una soluzione perfetta.”
Mani- pola- zione	Re- port	Usare la forza, l'intimidazio- ne, le minacce, l'inganno, la manipolazione o altri modi di controllo, invece di argo- menti razionali, per far agi- re, pensare o sentire una persona in un certo modo.	“Se non vai a letto con me, allora ti lascio.”
Distor- sione delle Proba- bilità	Re- port	Fare previsioni sul futuro improbabili rispetto ai dati di cui si è a conoscenza.	“Se non entro a Harvard Law, allora non troverò mai un lavoro in uno stu- dio legale di prestigio.”
Sem- plici- fica- zione eccessi- va della Realtà	Re- port	Generalizzare, classificare e stereotipare eccessivamen- te.	“Tutti gli uomini voglio- no solo una cosa.” “Nes- suno mi ha mai aiutato.” “O sei amico o nemico.”

Con- gettura Cieca	Re- port	Avanzare spiegazioni, giudizi causali e ipotesi sul mondo basati su paura, senso di colpa, superstizione, pensiero magico, fanatismo o altri fondamenti anti-scientifici.	“Se non avessi indossato quel vestito sexy, non mi avrebbe stuprata.”
--------------------------	-------------	---	---

Tabella 2 Le Fallacie Cardinali di LBT. Le porzioni grigie rappresentano le fallacie contenute nella Premessa minore, fattuale.

Le fallacie di cui nella tabella 2 forniscono quindi i limiti logici del costruttivismo logico. All'interno di questi parametri, che includono innumerevoli e diverse prospettive, il dominio dei costrutti di realtà emotiva/comportamentale logico-linguistica è libero.

Non intendo suggerire che le Fallacie Cardinali siano gli unici errori che le persone possono commettere. Infatti, una persona che si trova in uno stato di delirio o demenza può credere a molte cose antiempiriche e pericolose da accettare. Tuttavia, questi casi sono il risultato di una condizione fisica (la degenerazione della materia grigia, l'azione di un farmaco psicotropo, la mancanza di sonno, ecc.) e non di una supposizione irrazionale incorporata nelle premesse di un ragionamento pratico che soffoca la felicità personale e interpersonale. Quindi, la Tabella delle Fallacie Cardinali della LBT non contiene tutti i possibili impedimenti alla felicità, ma è piuttosto un compendio di quelli che sono in potere del cliente di superare e che compromettono seriamente le prospettive di fioritura umana (come discusso nelle sezioni 4-5 qui sotto). Inoltre, l'elenco delle fallacie della LBT è sempre passibile di perfezionamento. Infatti, sarebbe incoerente (e ipocrita) per la LBT parlare chiaramente del pericolo di pretendere la perfezione (cosa che fa) e poi, in un secondo momento, dichiarare di aver avuto l'ultima (e definitiva) parola sulle "Fallacie Cardinali". L'obiettivo è il miglioramento, non la perfezione, la quale non è né possibile né auspicabile poiché il "perfetto" non lascia nulla da desiderare.

3. Decostruzione logico-linguistica.

La decostruzione delle emozioni e dei comportamenti autodistruttivi inizia con l'identificazione delle Fallacie Cardinali incorporate nelle pre-

messe dei costrutti di realtà dei clienti. Infatti, molti clienti hanno trascorso una vita ripetendo le stesse fallacie in diversi contesti esistenziali. Questo perché le regole dei sillogismi pratici dei clienti che generano i loro costrutti di realtà sono spesso istanziazioni di regole più generali che sono alla radice dei problemi esistenziali correlati con cui si possono confrontare. Ad esempio, il cliente la cui regola era "Se non sono stato considerato per un aumento, allora sono un perdente," potrebbe aver pensato in passato di essere un perdente in altre situazioni, per esempio non essere stata accettata dai propri coetanei. In effetti, la regola potrebbe essere stata esemplificata nella relazione del cliente con un genitore disapprovante.

In questi casi, la regola generale, originata all'interno della famiglia nucleare del cliente, potrebbe essere quella di essere un perdente se si è rifiutati dagli altri (o da alcuni), anche se il cliente potrebbe non aver mai collegato la sua storia personale a tale regola. Pertanto, il terapeuta può aiutare il cliente a operare cambiamenti costruttivi, in prima istanza aiutandolo a diventare consapevole di questa regola generale di autovalutazione negativa basata sul rifiuto da parte degli altri. Di conseguenza, è spesso utile esplorare la struttura relazionale del cliente (relazioni con la famiglia, gli amici, i coetanei, ecc.) per comprendere l'ampiezza della regola in questione.

All'esposizione segue la confutazione delle fallacie incorporate nelle premesse del cliente. Esistono diversi metodi con cui aiutare il cliente a confutare le fallacie che sono state identificate. Una premessa può essere confutata mostrando che:

1. Implica una dichiarazione falsa o assurda (*Reductio ad Absurdum*)
2. Conduce il cliente in una contraddizione, incoerenza o doppio standard (*Confutazione Logica*)
3. Ha prove empiriche insufficienti o divergenti (*Confutazione Empirica*)
4. Ha esempi che la falsificano (*Controesempi*)
5. Ha conseguenze autodistruttive o inaccettabili (*Confutazione Pragmatica*)

Ad esempio, una *reductio ad absurdum* (dimostrazione per assurdo) potrebbe aiutare il cliente a vedere che, se fosse vero, anche persone molto

famose come Bruce Willis, Tobey Maguire, Suzanne Somers e Robert Duvall, tra gli altri, sarebbero "perdenti" (Harris, 2022).

Un esempio di *confutazione logica* potrebbe essere aiutare il cliente a vedere come qualcuno che lui ammira molto è anche una persona che non ha ottenuto un aumento, in modo da mostrare l'incoerenza nell'autogiudicarsi un perdente e nel giudicare l'altro, simile a lui in modo rilevante, come non essere un perdente.

Un esempio di *confutazione empirica* potrebbe essere aiutare il cliente a vedere che non ha abbastanza casistica di persone che hanno ottenuto un aumento per concludere che non ottenere un aumento è sufficiente a renderli dei perdenti (nel senso di non essere di successo).

Un controesempio alla regola di essere un perdente se non si ottiene un aumento, potrebbe essere mostrare il caso di qualcuno che il cliente conosce e che non ha ottenuto un aumento o che si è addirittura licenziato e che nonostante questo il cliente rispetta e non considera un "perdente". Una *confutazione pragmatica* potrebbe essere aiutare il cliente a vedere che, sposando tale regola, non fa altro che peggiorare la sua condizione deprimendosi (Cohen, 2009).

Poiché la LBT si concentra sull'empowerment del cliente, è utile aiutare i clienti a trovare le proprie confutazioni piuttosto che fornirglielie. Questo può essere fatto socraticamente ponendo al cliente delle domande che conducano a trovare le confutazioni, ad esempio, "Conosci qualcuno che rispetti che non ha ottenuto un aumento o che è stato addirittura licenziato?" "Come ti fa sentire dirti di essere un perdente?" "Ti è di qualche aiuto sminuirti così?" "Cosa diresti di una persona famosa che non ha ottenuto un aumento?" "La chiameresti un perdente?" "Concretamente quante persone che non hanno ottenuto un aumento conosci?" "Hai abbastanza prove per concludere che nessuna di loro ha avuto successo altrimenti?" Nella mia esperienza clinica, i clienti che sono assistiti in questo modo a trovare confutazioni per le loro premesse fallaci si sentiranno in uno stato di dissonanza cognitiva. Cioè, mentre saranno convinte, a livello intellettuale (quando ci pensano razionalmente), che le loro premesse confutate siano irrazionali e inaccettabili, si sentiranno comunque costretti ad accettarle. Pertanto, la confutazione da sola non è solitamente sufficiente a superare le premesse fallaci e i problemi emotivi e comportamentali che creano (Cohen, 2022).

4. Ricostruzione basata sulle virtù.

Da una prospettiva costruttivista, superare la dissonanza cognitiva dei clienti implica la ricostruzione dei loro costrutti di realtà decostruiti e disabilitanti, sostituendoli con nuovi costrutti di realtà potenzianti (*empowering*). Secondo la LBT, questo comporta la sostituzione delle premesse fallaci e confutate del sillogismo pratico originale con nuove premesse che contengano "virtù guida" che, rispettivamente, contrastino le fallacie contenute nelle premesse fallaci. Superare la dissonanza cognitiva richiede quindi il cambiamento del proprio comportamento per allinearsi alle premesse (razionali) del sillogismo pratico ricostruito (Cohen, 2013-b).

Una virtù guida è un obiettivo aspirazionale che reindirizza l'attenzione del cliente da una fallacia autodistruttiva o distruttiva a un fine positivo e costruttivo. Nel sistema LBT, ogni fallacia ha almeno una virtù guida rispettiva che la contrasta. La Tabella 2 fornisce ogni fallacia con la rispettiva virtù guida che la contrasta, insieme a una descrizione della virtù guida (Cohen, 2022).

Fallacie e Virtù Guida della LBT

Fallacia	Virtù Guida	Descrizione della Virtù Guida
Richiedere la Perfezione	Accettazione	Accettare la propria fallibilità e imparare dagli errori senza autocommiserazione.
Ragionamento del Carrozone	Autenticità	Mantenere la propria identità e valori senza conformarsi ciecamente agli altri per approvazione.
Pensiero Ego-centrico	Rispetto	Riconoscere e rispettare le differenze di opinioni, credenze e valori altrui.
Catastrofismo	Realismo	Valutare le situazioni in modo equilibrato, senza esagerare la loro gravità.
Dannazione	Auto-com-	Coltivare un atteggiamento di gentilezza e comprensione verso se stessi e gli altri.

	pas- sione	
Autostima In- giustificata	Co- rag- gio	Affrontare le sfide e i rischi con determinazione, riconoscendo il proprio potenziale.
Preoccupa- zione Ossessi- va	Sere- nità	Gestire le preoccupazioni in modo costruttivo, evitando il rimuginare ossessivo.
Manipolazio- ne	Inte- grità	Utilizzare metodi di persuasione etici e rispettosi, basati su argomentazioni razionali.
Distorsione delle Probabi- lità	Prag- mati- simo	Basare le previsioni e le aspettative su prove concrete e realistiche.
Semplifica- zione eccessi- va della Realtà	Com- ples- sità	Riconoscere e accettare la complessità delle situazioni e delle persone, evitando le generalizzazioni eccessive.
Congettura Cieca	Scien- tificità	Fondare le proprie credenze su prove empiriche e ragionamenti scientifici, evitando superstizioni e pensieri magici.

Tabella 3. Le Fallacie Cardinali con Virtù Guida. Le porzioni grigie indicano le fallacie contenute nella Premessa minore (report).

Il linguaggio astratto della virtù ("coraggio", "autenticità", "rispetto", ecc.) ha una forza performativa edificante, ovvero nell'attribuire tale virtù a qualcuno (es. "Sei coraggioso", "Sei autentico"), si elogia la persona. A sua volta, è stato dimostrato che tale linguaggio positivo e astratto, quando rivolto a sé stessi o agli altri, suscita sentimenti interoceptivi a valenza positiva. In altre parole, il linguaggio astratto della virtù è "edificante" nella misura in cui suscita sensazioni corporee positive (Cohen, 2022; Immordino-Yang & Sylvan, 2010). Di conseguenza, ricostruire la realtà comportamentale ed emotiva utilizzando tale linguaggio può contribuire a plasmare una visione positiva e incrementare la motivazione verso un cambiamento costruttivo (Immordino-Yang & Sylvan, 2010).

5. Interpretazione filosofica della ricostruzione basata sulle virtù.

Una breve revisione delle descrizioni delle virtù guida fornite nella Tabella 2 mostra chiaramente la natura astratta di queste virtù. Ad esempio, "Vivere autonomamente e liberamente secondo le proprie luci creative" o "accettare incondizionatamente se stessi, gli altri o il mondo" non ci dice come vivere autonomamente e liberamente secondo le proprie luci creative, cosa significhi essere autonomi o persino cosa significhi essere "creativi" nell'applicare le proprie "luci". Allo stesso modo, l'idea di "accettare incondizionatamente" se stessi, gli altri o il mondo può essere interpretata in modo diverso da clienti diversi. Si accetta incondizionatamente se stessi se si pensa di essere un essere materiale senza un'anima immortale? Per una persona laica, la risposta potrebbe essere affermativa, ma non per le persone religiose che credono che gli esseri umani abbiano un'anima immortale. Questo significa che, prima di poter iniziare a rendere operative le proprie virtù guida (cioè applicarle alla propria vita in senso comportamentale), è necessario interpretarle secondo la propria visione filosofica del mondo.

È vanità indecente per i terapeuti filosofici usare la terapia per diffondere le proprie concezioni filosofiche. Pertanto, un kantiano devoto non può aspettarsi che un utilitarista ortodosso abbracci l'imperativo categorico, per quanto possa sembrare allettante il principio di quest'ultimo. Questo perché la terapia filosofica non è una lezione che difende una particolare posizione filosofica.

Gli insegnanti di filosofia, abituati ad insegnare agli studenti a pensare come loro, anche se avanzano argomenti convincenti a difesa delle proprie opinioni, non possono aspettarsi che le loro lezioni si traducano in una buona terapia.

In generale, l'idea che i filosofi non abbiano bisogno di formazione oltre le loro lauree in filosofia per essere qualificati come consulenti filosofici competenti è fuorviante. Ecco dove è il cuore del nuovo costruttivismo. Ecco dove i clienti sono liberi di costruire i propri punti di vista filosofici a seconda delle proprie predilezioni filosofiche.

Proprio cosa queste predilezioni siano può essere verificato attraverso l'immaginazione interoceptiva (Cohen, 2021). Proprio quando il cliente si immagina nelle morsa del suo pensiero fallace. Ad esempio, il terapeuta

chiede al suo cliente di immaginare di non aver ottenuto l'aumento. Pensando di essere un perdente, prova in sé quell'autocommiserazione straziante e avvilente che avvolge la sua psiche, nel momento in cui compie quell'inferenza. Poi, il terapeuta chiede al suo cliente di descrivere come si sente. A volte si può chiedere di dare una valutazione a quanto stia male (su una scala da 1 a 10, con 10 indicante il peggio che potrebbe mai sentire). Poi, il terapeuta chiede al cliente di concentrare totalmente la sua attenzione su una visione filosofica del mondo che ha liberamente scelto per costruire il rispetto di sé. Ad esempio, il cliente si concepisce come un membro di un regno di fini, il cui valore non può essere aumentato né diminuito da alcun successo o fallimento, e il cui valore, come fine in sé, è inalienabile e non può mai essere sottratto. Quando il cliente ha raggiunto questo stato di coscienza, il terapeuta chiede quindi al cliente come si sente. A questo punto, il cliente potrebbe rispondere: "Sento un senso di sicurezza come membro di questa comunità di fini, come se non fossi solo, e come se non importasse cosa pensano gli altri, tanto che, è come se un enorme peso fosse stato sollevato dalle mie spalle, mi sento più leggero, più libero" (Cohen, 2024).

Questo senso di sollievo è il segno che il costrutto filosofico scelto ha davvero risonanza con il cliente, la sensazione che il peso della fallacia (in questo caso, l'autodannazione) sia stato sollevato, e che il cliente è stato liberato dalle sue grinfie opprimenti. Tuttavia, se il cliente riferisce solo di un lieve miglioramento rispetto al precedente stato di prostrazione della coscienza in cui la fallacia dominava, o se non c'è alcun sollievo da questo dolore, allora il terapeuta deve lavorare ancora con il cliente per costruire una visione filosofica del mondo che si dimostri efficace, nel secondo round di immaginazione interocettiva, nell'alleviarne il dolore. Questo processo può essere ripetuto tutte le volte che è necessario al fine di costruire un concetto filosofico di realtà che risuoni fortemente con il cliente e che sia efficace per superare il proprio doloroso immaginario.

Le filosofie edificanti possono anche essere pessimistiche. Per esempio, il concetto di volontà di vita schopenhaueriano può essere l'elemento che fa aprire gli occhi di una cliente intrappolata in una relazione abusante perché si è abituata a quel modo di sopravvivere. Schopenhauer ci invita con forza a resistere a questa forza distruttrice e questo invito può essere la sveglia di cui la vittima di abusi ha bisogno per spezzare il circolo vizio-

so dell'abuso e cercare un modo più soddisfacente di sopravvivere (Cohen, 2007, p.247).

La biblioterapia è uno strumento utile per aiutare i clienti a trovare costrutti filosofici che siano adeguati come antidoti alle loro fallacie. Tali fonti possono includere film, opere teatrali, testi musicali e opere d'arte, così come opere letterarie e filosofiche. Aspettarsi da parte del terapeuta che un cliente non scolarizzato legga un trattato filosofico complesso, o anche una parte di esso, può essere irrealistico. Tuttavia, talvolta può essere utile suggerire a un cliente di guardare un particolare film su Netflix che mostra idee che potrebbero risuonare con il cliente, o chiedere al cliente di scegliere un film su un determinato argomento che gli interessa.

Ad esempio, la miniserie di Netflix, intitolata "Maid", potrebbe essere utile per un cliente che è vittima di abusi (McKenna & Murphy, 2021). In questa serie, la vittima, povera, ha un figlio e un compagno che la maltratta emotivamente davanti al bambino, trova il coraggio di superare la profezia autoavverante secondo la quale non sarebbe degna di essere trattata con rispetto. Al posto di questo pensiero, la serie sviluppa una filosofia nietzschiana secondo la quale, proprio in tale stato di sofferenza, si possono trovare nuovi significati nella vita e l'opportunità di crescere più forti proprio perché si ha sofferto. Per esempio, l'eroina riesce a ottenere un lavoro come domestica e lavora nelle case di molte persone diverse. Pulendo le loro case, entra nella loro vita, apprende fatti intimi su di loro e sfrutta il suo talento nella scrittura creativa scrivendo di loro. Poi usa ciò che ha scritto per ottenere l'ammissione a un programma di scrittura creativa all'Università del Montana al fine di diventare uno scrittore professionale.

Come la biblioterapia, i media, come la serie citata, hanno il potenziale per poter risuonare con le predilezioni filosofiche dei clienti e motivarli a aspirare alla virtù. Nietzsche non è mai stato menzionato, né è stata menzionata la parola "filosofia". Eppure, è stata fornita una visione del mondo filosofica che esemplifica la teoria di Nietzsche sulla sofferenza, che è stata il nutrimento per aiutare i clienti a sviluppare virtù guida come il coraggio e l'autenticità.

6. Limiti logici dell'interpretazione filosofica della ricostruzione basata sulle virtù.

In alcuni casi, un costrutto si basa su un altro per formare una visione del mondo eclettica. Ad esempio, le idee kantiane sul rispetto intrinseco per sé e per gli altri potrebbero essere combinate con l'idea stoica di non cercare di controllare le azioni degli altri e limitarsi a controllare ciò che è veramente in proprio potere, cioè i propri pensieri e azioni. Tuttavia, se il costrutto è internamente inconsistente, allora è inaccettabile e il cliente viene aiutato a ricostruire il costrutto rendendolo internamente coerente. Questo perché l'incoerenza o le contraddizioni sono una base primaria per la disfunzionalità emotiva e comportamentale, in quanto creano sensazioni somatosensoriali pericolose che portano ad ansia e/o depressione (Cohen, 2021; Yao et al., 2024).

Ad esempio, supponiamo che una cliente femminista cerchi di combinare l'idea di De Beauvoir secondo cui "La fede consente di sfuggire a quelle difficoltà che l'ateo affronta onestamente... il credente trae un grande senso di superiorità da questa stessa codardia" (De Beauvoir, 1994, p. 462) con l'idea di Kierkegaard secondo cui "il coraggio della fede è l'unico coraggio umile" (Kierkegaard, 1999, problema 2, paragrafo 5). Mentre De Beauvoir sembra riferirsi ai credenti come codardi che si credono superiori, Kierkegaard sembra invece riferirsi ai credenti come coraggiosi e umili, il contrario proprio della visione di De Beauvoir.

Di conseguenza, il terapeuta potrebbe aiutare il cliente a ricostruire questo concetto in modo che eviti il conflitto apparente, ad esempio, "Avere fede significa avere il coraggio di credere pur rimanendo aperti a ciò che non si conosce". Successivamente, si tratterebbe di valutare quanto bene questa ultima ricostruzione risuoni con le predilezioni filosofiche/religiose del cliente.

Secondo la LBT (terapia a base logica), i costrutti della realtà devono anche evitare le altre Fallacie Cardinali. Ad esempio, un terapeuta LBT dovrebbe mettere sotto indagine la visione filosofica del mondo di un cliente se include una ipergeneralizzazione come "Solo i buoni muoiono giovani" o (con tutto il rispetto per Socrate) "Se uno conosce il bene, lo cercherà sempre".

Inoltre, un costrutto filosofico accettabile dovrebbe fornire un antidoto alla fallacia in questione. Ad esempio, l'imperativo categorico di Kant di accettarsi come fine in sé fornisce un antidoto all'autodannazione; tuttavia, questo non è il caso della prospettiva del Dio irato di Jonathan Edwards,

"O peccatore! Considera il terribile pericolo in cui ti trovi... che sei tenuto nella mano di quel Dio, la cui ira è provocata e infiammata tanto contro di te quanto contro molti dei dannati all'inferno..." (Edwards, 1741, p. 16).

Mentre la filosofia kantiana ha la possibilità di sollevare il cliente dal suo "letargo dogmatico" di autodannazione, il secondo potrebbe potenzialmente spingervelo più in profondità.

Questo non significa dire che possa esserci un rapporto più complessa con il sistema di credenze del cliente che paradossalmente possa contrastare la fallacia in questione.

Pertanto, il terapeuta deve ascoltare attivamente le ragioni del cliente per poter scegliere una visione filosofica del mondo, perché ciò che può sembrare antitetico per superare una fallacia potrebbe avere l'effetto opposto per questo o quel cliente.

7. Ricostruzione comportamentale.

È in questo modo che gli antidoti filosofici forniscono un ponte tra i costrutti di virtù astratti e un cambiamento comportamentale costruttivo. Così come indicato nella Tabella 2, la descrizione generale dell'autenticità è "Vivere autonomamente e liberamente secondo le proprie luci creative, invece di perdersi nel conformismo sociale di massa". La filosofia di Nietzsche, incarnata nel racconto di Maid, offre alla vittima di abusi la traccia per fare affidamento sulle proprie forze e sui propri talenti creativi per rinunciare al conformismo sociale che insegna alle donne che hanno bisogno di un uomo che le mantenga, e, quindi, ad accettare il loro destino come oggetti da usare (e abusare). In questo modo, l'eroina intraprende il suo viaggio verso l'autenticità. Il costrutto filosofico porta all'azione - si candida al programma di scrittura creativa dell'Università del Montana, viene accettata, lascia il suo partner e si iscrive. Qui si trova il piano comportamentale che si evolve rendendo operativa la virtù dell'autenticità della protagonista attraverso la mediazione dell'antidoto filosofico nietzschiano al conformismo cieco e alla sua autodannazione. In questo modo, la LBT traduce le virtù guida astratte in teorie filosofiche che guidano la costruzione di un piano d'azione in cui la filosofia viene applicata alla vita.

Questo rappresenta la fase costruttiva finale della LBT. Tuttavia, non è la fine del cambiamento progressivo, che è continuo per tutta la vita. Questo

perché non si raggiunge mai la virtù perfetta. Piuttosto, la realtà umana è sempre un lavoro in corso, che può includere regressi e retrocessioni oltre che progressi. Pertanto, una cliente che progredisce nel non permettere a se stessa di essere trattata come un ingranaggio in una macchina culturale oppressiva potrebbe temporaneamente (e, sfortunatamente, non permanentemente) ritornare nella relazione abusante.

Conclusioni.

L'obiettivo generale della LBT è il cambiamento costruttivo in ambito comportamentale ed emotivo. Ciò significa coltivare le virtù guida invece di aderire a modi di vita autodistruttivi che sono generati da premesse fallaci nel proprio sillogismo pratico. Pertanto, il costrutto di realtà appena formato potrebbe essere:

(Regola) Se fallisco in qualcosa, posso usarlo come opportunità per trovare nuovi significati nella mia vita per favorire un cambiamento costruttivo.

(Rapporto) Non sono stata considerata per un aumento di stipendio.

(Conclusione) Pertanto, posso usare questa esperienza come opportunità per trovare nuovi significati nella mia vita per favorire un cambiamento costruttivo.

Per esempio, la cliente potrebbe decidere di candidarsi a un programma di studio universitario che la prepari per una nuova carriera eccitante o acquisire nuove competenze che aprano nuove possibilità di sviluppo professionale o nuovi obiettivi. Potrebbe candidarsi per un lavoro diverso dove ci sono maggiori opportunità di avanzamento e dove le sue competenze sono più richieste. Potrebbe persino utilizzare il tempo risparmiato, che avrebbe dovuto investire nel suo lavoro se avesse ottenuto l'aumento, per coltivare i suoi talenti artistici. Potrebbe aspirare a diventare scultrice o musicista raffinata, il che potrebbe, a sua volta, portarla alla fine a vivere la vita che aveva sempre sognato ma che prima non aveva mai avuto il coraggio di cercare di realizzare.

Qui, quindi, è la teoria nietzschiana della sofferenza che contrasta l'autodannazione della cliente; aiutandola a ricostruire il suo costrutto di realtà rispetto a quello originario di essere una "perdente"; ribaltando questo costrutto autodistruttivo e ridefinendosi come qualcuno con un grande potenziale di crescita e di cambiamento in positivo. Ecco dove lei inizia a

costruire il rispetto di sé, ovvero l'accettazione incondizionata di sé. Ecco dove utilizza l'interpretazione filosofica della ricostruzione basata sulla virtù, che risuona dentro di lei, per attuare un cambiamento comportamentale ed emotivo costruttivo.

Questo cambiamento tuttavia preannuncia pratica. Come ha ammonito Aristotele tempo fa, "una rondine non fa primavera, né un giorno, così anche un giorno, o un breve periodo, non rende un uomo beato e felice" (Aristotele, 2000, lib. 1, cap. 7). Piuttosto le virtù sono abitudini o disposizioni acquisite attraverso una lunga pratica. Se uno vuole cambiare, allora deve essere pronto a lavorare cognitivamente e comportamentalmente sulla propria virtù. Pertanto, la ricostruzione logico-linguistica della sua percezione di realtà, oppressa dalle fallacie, secondo le sue virtù guida è essenziale per un cambiamento costruttivo. Ma è la successiva ricostruzione comportamentale che le permette di interiorizzare questo cambiamento. Cambia il suo comportamento per corrispondere alla sua realtà ricostruita. Altrimenti, rimane in uno stato di dissonanza cognitiva, imprigionandosi in una contraddizione perenne. "Sì, so di dover cambiare ma non riesco proprio a sentirlo!" Non è diverso dallo spostare l'orologio dal polso destro a quello sinistro. E' piuttosto scomodo per un po', fino a quando ci si abitua al cambiamento.

Allo stesso modo, impegnarsi in un dato comportamento che favorisca la virtù può sembrare imbarazzante finché, praticandolo ripetutamente, non si incida nel proprio carattere. Come un romanzo ancora non scritto, ci si trova nel davanti alla possibilità di scrivere una nuova e entusiasmante narrazione. Limitati solo dalla grammatica della vita, la coerenza logica fornisce la sintassi (si vuole scrivere qualcosa di plausibile). L'evitare fallacie autodistruttive o distruttive fornisce le regole semantiche (si vuole che il protagonista viva una vita significativa). Le virtù ispirano, motivano e permettono di scrivere una storia sull'eccellenza nel vivere. La propria visione filosofica del mondo fornisce la trama, mentre il proprio piano comportamentale fornisce il modo in cui la trama deve svolgersi, tra le vicissitudini e le sfide della vita, modellando nuove sinapsi nel processo e scoprendo nuovi, eppure imprevisi, percorsi di esplorazione mentre la storia viene scritta e riscritta. Così, il romanzo della propria vita è un lavoro in corso, continuamente costruito e ricostruito. Questo è il potere potenziante (*empowering*) del costruttivismo logico della LBT. Portando il

postmodernismo alla sua conclusione logica, evita le trappole di erigere una psicoterapia dittatoriale che reclama arrogantemente un monopolio sulla costruzione della realtà. E ancora, promuove il potenziale di ciascuno per un cambiamento di vita creativo e costruttivo secondo le proprie luci filosofiche. Non oserei dire che questo rappresenta una nuova "rivoluzione copernicana" sulla strada per una teoria dell'empowerment del cliente. Presumibilmente ne rappresenta un'importante pietra miliare.

Bibliografia.

Aristotle (2000). *Nicomachean ethics* (W. D. Ross, Trans.). Internet Classics Archive.

<https://classics.mit.edu/Aristotle/nicomachaen.mb.txt>

Beauvoir, S. d. (1994). *All said and done*. Marlowe

https://archive.org/details/isbn_9781569249819/mode/2up?q=cowardice

Beck, A. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Meridian.

Cohen, E. D. (2007). *The new rational therapy: Thinking your way to serenity, success, and profound happiness*. Rowman & Littlefield.

Cohen, E. D. (2009). *Critical thinking unleashed*. Rowman & Littlefield.

Cohen, E. D. (2013-a). *Caution: Faulty thinking can be harmful to your happiness* (2nd ed.) Trace-Wilco.

Cohen, E. D. (2013-b). *Theory and practice of logic-based therapy: Integrating critical thinking and philosophy into psychotherapy*. Cambridge Scholars Publishers

Cohen, E. D. (2016). *Logic-based therapy and everyday emotions*. Lexington Books.

Cohen, E. D. (2021, May 17). *How contradiction can generate mental disorder: Anxiety and depressive disorders may be a function of unresolved contradictions*. Psychology Today.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-would-aristotle-do/202105/how-contradiction-can-generate-mental-disorder>

Cohen, E. D., Piozzini, B., Bapat, C. et al. (2023). *A Randomized, Controlled, Preliminary Study to*

Assess the Efficacy of Logic-Based Therapy in Reducing Anxiety and/or Depression in Family

- Caregivers. J Rat-Emo Cognitive-Behav. Ther. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00532-z>
- Cohen, E. D. (2024). *The spirituality of logic-based therapy*. Religions, 15(1), 92; <https://doi.org/10.3390/rel15010092>
- Edwards, J. (1741). *Sinners in the Hands of an Angry God. A Sermon Preached at Enfield*.
DigitalCommons@University of Nebraska - Lincoln.
<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1053&context=etas>
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Citadel Press.
- Foucault, M. (1988). *Madness and civilization: A history of insanity in the age of reason*. Random House.
- Foucault, M. (1973). *The birth of the clinic: An archaeology of medical perception* (A. M. Sheridan, Trans.). Routledge.
- Foucault, M. (1978). *The history of sexuality* (R. Hurley, Trans.), vol. 1. Pantheon Books.
- Hardie, W. F. R. (2011). *Note on the practical syllogism, Aristotle's Ethical Theory* (online ed.). Oxford Academic. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198246329.003.0012>
- Harris, K. (2022, May 7). 15 Famous actors who got fired or quit after their raise was denied. Buzzfeed. <https://www.buzzfeed.com/kristenharris1/actors-quit-fired-raise-money>
- Immordino-Yang, M. H. & Sylvan, L. (2010). *Admiration for virtue: Neuroscientific perspectives on a motivating emotion*. *Contemporary Educational Psychology* 35(2): 110-115. DOI: 10.1016/j.cedpsych.2010.03.003
- Kant, I. (1964) *Groundwork of the metaphysic of morals*. Harper & Row, Publishers.
- Kant, I. (2003). *Critique of pure reason* (J. M. D. Meiklejohn, Trans.). Gutenberg ebook. <https://www.gutenberg.org/cache/epub/4280/pg4280-images.html>
- Kierkegaard, S. (1999). *Fear and trembling* (W. Lowrie, Trans.). Siegfried.
- McKenna, Colin; Murphy, Terri, & Benwick, B. R. (Producers). (2021). *Maid* [TV series]. Netflix. <https://www.netflix.com/>

Nichols, M. N., & Davis, S. D. (2019). *The Essentials of family therapy* (7th ed.). Pearson

Education. <https://bookshelf.vitalsource.com/books/9780135171578>

Taylor, C. (2015). *Birth of the suicidal subject: Nelly Arcan, Michel Foucault, and Voluntary*

Death. Culture, Theory and Critique, 56(2), 187–207. <https://doi.org/10.1080/14735784.2014.937820>

Wertheim, J., Ragni, M (2020). *The Neurocognitive correlates of human reasoning: a meta-analysis of conditional and syllogistic inferences*. *J Cogn Neurosci*, 32 (6): 1061–1078. doi: https://doi.org/10.1162/jocn_a_01531

Yao, Z. F., Yang, M. H., Yang, C. T. et al. (2024). *The role of attitudes towards contradiction in*

psychological resilience: The cortical mechanism of conflicting resolution networks. *Sci Rep* 14,

1669. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-51722-3>

¹¹In originale LOGIC-BASED THERAPY

LA TEORIA: SPECIALE "FILOSOFIA & PSY"

Tavola rotonda del Summer Workshop Pragma: "Il Counseling
Filosofico e..."

Il Counseling Filosofico e la Psichiatria.

Carlo Fraticelli

Il titolo dell'intervento - al di là dell'attenzione alla proposta di uno specifico ambito di attività del counseling filosofico - rimanda immediatamente ai rapporti tra filosofia e psichiatria, e più in generale tra filosofia e l'ampia area della salute mentale, sostanziantisi sul piano teorico-pratico nella prospettiva di chi scrive in un sostegno all'ascolto, alla comprensione nella relazione, al tentativo di dare senso.

La natura della psichiatria è tale che ricercatori e clinici portano tutti nel loro lavoro una serie di assunti filosofici, il che apre a riflessioni di portata significativa. A sottolineare come la malattia mentale ha costantemente rappresentato un problema non meramente medico, vale ricordare che Philippe Pinel, figura di spicco del pantheon psichiatrico, ha pubblicato agli inizi dell'800 una delle sue opere principali con il titolo di *"Traité médico-philosophique sur l'aliénation mentale"* (Pinel, 1908).

Il dibattito, dunque, è aperto da tempo e continua tutt'oggi. Gli psichiatri si interrogano sul tema del loro agire e sui presupposti teorici del loro sapere, già a partire dalla problematizzazione di quanto viene insegnato e trasmesso negli ambiti formativi; sapere medico, sapere medico-psichiatrico, presa fenomenologica delle cose del mondo, dimensione relazionale, visione sociale. In una area di studio fortemente influenzata da apriorismi ideologici. Nella quotidianità clinica - indipendentemente dai dichiarati orientamenti dei singoli - è diffusa la coscienza che ci si sta occupando dei bisogni della persona, delle reti di appartenenza, della realtà delle vite segnate dai sintomi di una sofferenza che può essere diagnosticabile da un punto di vista psichiatrico, ma sempre all'interno di una prospettiva che non esaurisce possibilità tra loro complementari di comprensione e di intervento.

Al di là delle pratiche implementabili - e con la consapevolezza che livelli di osservazione diversi richiedono metodologie di studio e operatività distinte - l'atteggiamento prevalente nel mondo della psichiatria, è quello di una proposta di integrazione dei saperi, in una dialettica che evi-

ti ogni riduzionismo (sia esso riduzionismo biologico, psicologico o sociale) e tenga aperta e feconda la dinamica tra lo spiegare e il comprendere, tra le 'scienze della natura' e le 'scienze dell'uomo'.

A titolo esemplificativo mi appare utile citare quanto scrive Thomas Fuchs - psichiatra, antropo-fenomenologo, professore di Filosofia e Psichiatria all'Università di Heidelberg - in un suo articolo dal titolo 'La circolarità della mente incarnata', reperibile in rete: "[...] dobbiamo estendere il focus limitato al cervello proprio delle neuroscienze e propendere invece per uno sguardo più ampio. *Solo l'essere vivente come un tutto* può essere concepito come il vero soggetto del sentire, pensare, parlare, agire e così via" (Fuchs, 2021, p. 24). Una visione ecologica ed evolutiva di mente e cervello, entrambi inseriti nella relazione tra essere vivente e ambiente. Esperienze nuove e comportamento soggettivo inducono cambiamenti plastici nella memoria neurale (neuroplasticità), che in un movimento di circolarità si traducono in nuove esperienze e nuove azioni. Nel tempo e nella ricorrenza delle esperienze, la mente 'imprime' e sedimenta le proprie strutture nel cervello, in un processo interazionale continuo (Fuchs, 2011). Scrive Gilberto Di Petta a proposito di Thomas Fuchs: "colui che porta a compimento il lungo 'ritorno' del corpo al mondo e del mondo al corpo, aprendo, finalmente, alla possibilità di incontrare una 'mente' palpabile: tattile, olfattiva, acustica, visiva, gustativa, cenestesica e propriocettiva" (Di Petta, 2021).

Siamo nell'area oggi molto attenzionata della '*embodied cognition*' e della centralità della corporeità nella relazione con il mondo. Una prospettiva che ha raggiunto numerosi traguardi in ambiti diversi della ricerca sperimentale; dalla concettualizzazione delle *affordances*, teoria che "implica che vedere le cose significa vedere come muoversi tra loro e cosa farne o non farne" (Gibson, 1979), allo studio dell'esperienza corporea, nella dimensione soggettività individuale e nelle relazioni interpersonali e ambientali. Ciò ha valenza nelle interazioni del vivere quotidiano come anche all'interno della scena terapeutica, che appare animata da criticità e inedite opportunità. Il campo di azione della cura e della presenza è giocato tra corpi che si incontrano, e non esclusivamente tra gli assetti mentali dei diversi attori coinvolti. Ritengo che acquisire consapevolezza - e capacità di gestione - di modalità e canali interattivi assuma oggi un ruolo centrale nel bagaglio delle competenze professionali. Lo spazio di intervento

di un terapeuta è direttamente collegato alla sua 'abilità' nel vedere, sentire, muoversi in relazione con l'interlocutore e il contesto. Entrare in questa prospettiva significa superare la visione cartesiana di una mente e di un corpo distinti e separati e considerare il nostro corpo (e quindi il cervello quale sua parte) come concorrente attivo nel determinare i nostri processi mentali cognitivi all'interno di una prospettiva evoluzionistica. Tali processi sono radicati nelle interazioni del corpo con il mondo, sicché il corpo è centrale nel modellare la mente: la cognizione umana ha radici profonde nel processo sensomotorio, e a sua volta influenza il modo sinergico, intricato e unitario in cui il corpo reagisce (Caruana & Borghi, 2013). Citando ancora Fuchs: "Le attivazioni neuronali o le strutture circoscritte al cervello non sono un parametro adeguato attraverso cui guardare per arrivare ad una comprensione della mente. Piuttosto, è solo attraverso l'interazione con gli altri in una modalità empatica, o dalla prospettiva della seconda persona, che abbiamo accesso alla mente incarnata dell'altro. Ristringere il focus e concentrarsi ancor di più sul corpo fisico e sulle sue parti costituenti significa passare dall'attitudine che Husserl chiamava 'personalistica' a quella 'naturalistica', o dalla prospettiva della seconda persona a quella della terza". Un medico realizza questo passaggio, per esempio, quando saluta un paziente e vede il suo sguardo (amichevole, ansioso ...), e poco dopo quando prende l'oftalmoscopio ed esamina gli occhi come organi fisici: "a questo punto, guardando ad essi da una prospettiva così ravvicinata, lo sguardo svanisce" (Fuchs, 2021, p. 24).

Fuchs continua descrivendo come la coscienza, la mente o la vita mostreranno sé stesse (sono macrofenomeni) e saranno accessibili agli altri solo in mutua coesistenza (prospettiva della seconda persona). Non si mostreranno nell'osservare all'oftalmoscopio una retina o nell'osservare al microscopio la corteccia visiva. Il soggetto incarnato è percepibile solo come un tutto, in un processo di creazione attiva di senso nell'interazione sensomotoria con l'ambiente.

L'incontro tra esseri umani - con riferimento alle concettualizzazioni di Gilberto Di Petta - è sempre una mescolanza tra elementi 'atmosferici' e 'eidetici', tra un sentire pratico e immediato e la propensione a vedere dettagli discreti che aiutano a dare forma e comprendere (Di Petta, 2023). L'arte nelle sue diverse manifestazioni può sostenerci nell'intendere come questo accada. Essa riesce a fornirne una rappresentazione efficace e

viva; una palestra che può aiutare a dare senso e ad acquisire modalità riflessive di messa a fuoco, al fine di portare in primo piano i fenomeni dell'esperienza umana e posizionarci 'intuitivamente' nel sistema di riferimento dell'altro. Mantenendoci nel contempo specialisti 'affidabili'. Ci riferiamo all'orientamento 'enattivo' alla cognizione, che guarda alla percezione come a un processo di attiva produzione di senso nella interazione senso-motoria dentro la relazione dinamica con l'ambiente nel quale ci muoviamo.

Si tratta di una prospettiva che l'approccio analitico fenomenologico delle espressioni artistiche aiuta a cogliere, a partire da quelle visive, letterarie, musicali. Esso illustra come il fruitore sia impegnato in una comprensione interpretativa partecipe, attiva e personale; veri e propri atti creativi individuali all'incontro con quanto vede, legge, sente. Una modalità di comprensione dell'espressività che 'rivela' l'intenzionalità che si muove all'interno del mondo e considera la soggettività che si lega al campo percettivo come componente ineliminabile (Merleau-Ponty, 1945).

A titolo esemplificativo propongo un riferimento all'olio su tela 'Lettera d'amore' dell'artista olandese Johannes Vermeer. Di fronte al dipinto secentesco (datato all'incirca 1669-1670) - la scena è costruita al di là di una porta - l'osservatore coglie matrici di reciprocità e rimandi, fra la giovane signora che incerta tiene tra le mani una missiva e la domestica che attende e sembra incoraggiare. Un gioco di sguardi e gesti consente di percepire l'attesa e la trepidazione della destinataria del messaggio. Le domande sono molteplici: cosa accade? cosa 'passa' fra le due donne? noi che guardiamo, non visti, i due soggetti - posti all'interno di un contesto ambientale significativo e entrambi partecipi di una relazione intensa e emozionante - cosa sentiamo e come interpretiamo secondo le nostre sensibilità e possibilità? Quali significati 'afferriamo'? Ad ampliare i livelli 'interdisciplinari' di comprensione assume qui rilevanza il concetto di 'salianza' definibile con Jensen e Kapur (2009, p. 197) come "un processo attraverso il quale oggetti e raffigurazioni, tramite un meccanismo di integrazione, giungono all'attenzione e catturano i pensieri e i comportamenti", studiato nei suoi correlati e collegamenti fenomenologici, biologici e neurobiologici. Un fenomeno di 'acquisizione di rilevanza' che influenza - nella sua variabilità individuale - il nostro modo di percepire e comprendere il mondo che ci circonda, mette in relazione fenomeni di ambito neurobio-

logico con i vissuti, e svolge un ruolo nelle condizioni psicopatologiche, divenendo oggetto di ricerca in campo medico-psichiatrico (Kapur, 2003). Esseri predittivi, noi non percepiamo il mondo così come è 'oggettivamente'. Lo inventiamo in modo continuo, mentre velocissimamente - sulla base dei segnali sensoriali disponibili, dei processi neuronali endogeni e dell'esperienza pregressa - correggiamo la nostra esperienza cosciente; un tradizionale oggetto di studio della filosofia che si ritrova oggi al centro della ricerca neuroscientifica (Seth, 2022).

La psichiatria riflette ancor più oggi sulla relazione mente-corpo attingendo da costrutti filosofici, e tenta una integrazione 'pluralistica' dei saperi e delle prospettive in campo. Tale consapevolezza appare evidente nell'editoriale comparso nel maggio 2024 in *World Psychiatry*, rivista ufficiale ad alto impact factor, della *World Psychiatric Association* dal titolo '*Reflections on philosophy of psychiatry*' di Kenneth S. Kendler (2024, p. 175). L'eminente psichiatra e genetista statunitense scrive: "La natura della psichiatria è tale che tutti i ricercatori e i clinici apportano al loro lavoro una serie di presupposti filosofici". E aggiunge: "I filosofi meditano sul problema mente-corpo. Gli psichiatri lo vivono", sottolineando che "la migliore metafora che ho sentito per descrivere molti incontri tra psichiatra e paziente, in cui il buon medico deve alternare tra il vedere i suoi pazienti come dotati di mente e come dotati di cervello, è la 'binocularità' ". Poiché - spiega - "possiamo vedere la profondità del mondo attraverso i nostri due occhi, vediamo più profondamente nei nostri pazienti guardandoli attraverso due lenti diverse: quella del cervello e quella della mente". Di sé stesso Kendler dice: "Sono un materialista non riduttivo. Non sono sicuro che questa sia una posizione coerente, ma è la migliore che riesco a trovare. Significa più o meno che, per il mio lavoro scientifico, non presumo che la mente possa esistere indipendentemente dal cervello. In effetti, la mia mente è istanziata nel mio cervello. Ma il sistema mente-cervello è interattivo, anche se non posso spiegare come funzioni".

In un'epoca caratterizzata dal pensiero debole e da un affievolimento delle certezze soggettive, la psichiatria sposa sempre più una visione favorevole al "naturalismo morbido" per una concettualizzazione più appropriata delle proprie categorie diagnostiche; ciò nella consapevolezza che esistono aspetti del mondo reale che non possono essere tralasciati e che a fronte di fenomeni variabili e complessi va considerata una continuità tra

natura e cultura. Il naturalismo "duro", che si aspetta confini ed essenze chiare e che è applicabile ad alcune entità della scienza (ad esempio, la tavola periodica di Mendeleev nell'ambito della chimica), appare insufficiente rispetto alle patologie psichiatriche. I disturbi mentali sono "sfocati" e non hanno essenze e configurazioni finite. Essi nel loro insieme non possono più essere considerati quali entità naturali discrete di malattia; si tratta di configurazioni di esperienze riferite (sintomi) e di comportamenti osservati (segni), costantemente interconnessi tra loro - come documentano le analisi di network, capaci di fornire rappresentazioni quantificabili di fenomeni complessi e interdipendenti -, così da poter essere continuamente individuati nella pratica clinica. Tali elementi, accanto alla presenza di una sofferenza significativa dell'individuo o una compromissione del suo funzionamento sociale, consentono di delineare raggruppamenti diagnostici categoriali, utilizzabili sul terreno della clinica e della ricerca. Ciò si inserisce in un'area sempre aperta di riflessione interna alla psichiatria inerenti al procedimento diagnostico ed al suo significato. Stiamo parlando di una delle due componenti nucleari identitarie della professione (l'altra è il procedimento terapeutico), così come le ha individuate Jerome C. Wakefield, studioso newyorkese delle questioni poste alla intersezione tra filosofia e discipline della salute mentale (Wakefield, 2023). Diagnosi e gestione terapeutica dei disturbi mentali costituiscono così le *'core activities'* della psichiatria, secondo l'accezione dell'esperto statunitense di marketing strategico Geoffrey A. Moore, e aiutano a definire profilo e confini della disciplina (Moore, 2007). Entrambe le dimensioni (la diagnostica e la terapeutica) sono oggetto di revisioni concettuali e tentativi di aggiornamento.

Una diagnosi categoriale non integrata da una profilazione clinica ulteriore sulla singola situazione in grado di orientare l'intervento terapeutico è pratica sterile e foriera di fallimenti. Le aspirazioni della psichiatria positivista, ridotta a semplice scienza naturale, di definire la malattia come mera modificazione quantitativa rispetto a norme oggettive si infrangono di fronte ad una realtà della clinica che reclama uno sguardo in grado di cogliere complessità e vincoli dell'umano (Canguilhem, 1996). Tanto più che la psicopatologia del presente si esprime in nuove forme della clinica che sfidano le nosografie codificate, e richiede aggiornate e molteplici chiavi interpretative rimodellando i confini del 'normale' e del

‘patologico’ (Rossi Monti, 2012). Sono evidenti le ricadute sugli assetti organizzativi dei servizi, data la necessità di risposte articolate e multidimensionali. Lo si vede bene e drammaticamente in particolare nell’area della età evolutiva; le risposte dei sistemi di cura stentano a soddisfare il bisogno emergente, a fronte di un cambiamento delle espressioni della sofferenza, che rendono non sempre utilizzabili categorie diagnostiche discrete e ci richiamano su un terreno sintomatologico-comportamentale ancora non definito. Il volume di giugno 2024 della rivista *World Psychiatry* esprime bene l’attenzione, l’attualità e la criticità avvertite dal mondo psichiatrico rispetto al dibattito in atto; sulle competenze di base (*core competence*) della psichiatria, sulla identità della psichiatria e sulla necessità di confronto con altre ‘scienze’ (quelle umanistico-filosofiche innanzitutto), sul riconoscimento della debolezza teorico-pratica delle categorizzazioni nosografiche attuali (in primis il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, in acronimo DSM) e i limiti degli sforzi per migliorare il funzionamento dei set di criteri rivisti per i vari disturbi sulla base dei dati del ‘*real word*’, sulla necessità di attenzione alle soggettività. Si può aggiungere che almeno in parte il limitato successo delle linee guida in psichiatria sia riconducibile alla incertezza, ai livelli non soddisfacenti di affidabilità e di concordanza degli indicatori diagnostici, nonostante l’impegno profuso per ridurre la divergenza valutativa non voluta (Aboraya et al., 2006). Per dirla con le parole di Daniel Kahneman - premio Nobel per l’Economia per le ricerche condotte sul processo decisionale - la psichiatria proprio in relazione al suo oggetto di attenzione e campo di azione potrebbe dimostrarsi ‘particolarmente resistente’ ai tentativi di riduzione dei fattori che interferiscono negativamente con il giudizio umano nei contesti decisionali, certamente in misura superiore rispetto ad altre aree della medicina (Kahneman et al., 2021). A testimonianza dell’evoluzione dei punti di attenzione odierni, delle metodologie di studio applicate e delle nuove consapevolezze, mi appare utile menzionare un articolo comparso nel volume già citato di *World Psychiatry*, che ha per oggetto l’esperienza vissuta dei disturbi mentali negli adolescenti; viene presentata una ‘revisione bottom-up co-progettata, co-condotta e co-scritta da esperti per esperienza e accademici’ (Fusar-Poli et al., 2024). Il vissuto soggettivo interiore degli adolescenti è descritto per un’ampia gamma di condizioni psicopatologiche: disturbi dell’umore, disturbi psicotici, disturbo da deficit

di attenzione/ipervattività, disturbi dello spettro autistico, disturbi d'ansia, disturbi alimentari, disturbi esternalizzanti e comportamenti autolesionistici. Il materiale raccolto (fra cui testimonianze in prima persona, workshop collaborativi che hanno coinvolto numerosi e diversi esperti per esperienza, caratteristiche prodromiche precedenti la diagnosi psichiatriche spesso transdiagnostiche) è stato arricchito da prospettive fenomenologicamente informate e condiviso con tutti i collaboratori.

Il rapporto della psichiatria con la filosofia è bidirezionale. Come l'area della psicopatologia fenomenologica - e più in generale quella della salute mentale e delle neuroscienze - si nutre dei contributi filosofici, così il campo filosofico deve tenere conto di quanto accade nella psichiatria odierna. Essa costringe la filosofia ad una dinamicità ed un allargamento dello sguardo sulla comprensione dei modi dell'essere umano e sui cambiamenti in atto delle forme della sofferenza che si esprimono nel nostro tempo, nella nostra cultura e nella nostra società. In movimento fra i saperi, "la filosofia non smette di abbandonare il posto che le si vorrebbe assegnare, non possiede uno spazio da occupare, la sua modalità d'indagine è l'erranza" (Porro, 2019). Si tratta in fondo della necessità generale per i filosofi di lavorare su altro dalla propria materia, al fine di ritrovare la 'pienezza del reale', e nel rivolgersi alla medicina di avere accesso a 'un'introduzione a problemi umani concreti' (Canguilhem, 1998).

Ritengo che filosofia e psichiatria si debbano muovere sui terreni della trasformazione e della 'comprensione' legata alla esperienza, in una prospettiva evolucionistica, fenomenologica e neuroscientifica, che individua il senso del nostro essere umani nella possibilità di risuonare empaticamente e costantemente con gli altri soggetti all'interno di un ambiente che muta. Si delinea la possibilità di un dialogo tra saperi diversi di cui la stessa filosofia si alimenta e nel quale ciascuno può dire la sua a partire dalle proprie specificità, superando i perimetri del proprio ambito. "Mi sembra che il vero lavoro filosofico, lungi dall'essere confinato in una specialità, consiste nell'attraversare le discipline ...", scriveva il filosofo e medico francese François Dagognet, a proposito della necessità di tessere legami e attivare scambi intersettoriali (2003, p. 10).

L'attualità propone nel mio settore pluralità e integrazione incrementale di una serie di modelli ricollegabili a molteplici e legittime prospettive scientifiche sui nostri disturbi, sulla loro eziologia e sul loro trattamento,

sì da evitare sia una psichiatria senza cervello che una psichiatria senza mente. Concretamente la necessità di pluralismo si ricollega alla natura multi-causale della maggior parte dei disturbi e delle condizioni di cui ci occupiamo (Stein et al., 2024); è da evitare però il rischio di un pluralismo 'indisciplinato', poiché sedersi al tavolo pluralista - quello utile aggiungo io - richiede un duro lavoro empirico (Kendler, 2024). Tanto più che ci muoviamo in un ambito di studio fortemente influenzato da assunti teorici e da domande di natura etica, oggi sottoposto al richiamo e alle sfide proposte dalle nuove tecnologie algoritmiche e dalle neuroscienze computazionali. All'interno di un mondo che diventa sempre più gravoso da decodificare per le discipline impegnate a farlo (Perlmutter et al., 2024), l'area nella quale agiamo tocca sotto molti aspetti i presupposti fondamentali sulla natura dell'essere umano, e ha un oggetto di interesse che richiede molteplici livelli di comprensione e di risposte operative. Il prezzo devastante delle patologie neuro-psichiatriche rende la ricerca della conoscenza e dello sviluppo di interventi un imperativo etico per chi a vario titolo si occupa di salute e benessere.

Bibliografia.

Aboraya A., Rankin E., France C., El-Missiry A., John C., (2006), *The Reliability of Psychiatric Diagnosis Revisited: The Clinician's Guide to Improve the Reliability of Psychiatric Diagnosis*, Psychiatry, 3(1), 41-50

Canguilhem G., (1966), *Le normal et le pathologique*, trad. it. *Il normale e il patologico*, Einaudi, Torino, 1998

Caruana F., Borghi A., (2013), *Embodied Cognition: una nuova psicologia*, Giornale Italiano di Psicologia, 1: 23-48

Dagognet F., (2003), *100 mots pour comprendre l'art contemporain*, Les Empêcheurs de penser en rond, Paris

Di Petta G., (2021), *Prefazione*, in Bizzarri V., Vanacore R. (a cura di), *Il corpo vivo nel mondo. Introduzione al pensiero di Thomas Fuchs. Raccolta di scritti*, Giovanni Fioriti Editore, Roma

Di Petta G., (2023), *Fenomenologia alzo zero. Il corpo a corpo a corpo tra la follia e la cura*, Quodilibet srl, Macerata

Fuchs T., (2021), *From the object body to the embodied mind*, in Brencio F. (a cura di), trad. it. *Dal corpo oggetto alla mente incarnata*, in InCircolo - Rivista

di Filosofia e Culture, 11: 9-20. Disponibile su <http://www.incircolorivistafilosofica.it/corpo/> [data di accesso: 31/08/2024]

Fuchs T., (2011), *The Brain - A Mediating Organ. Journal of Consciousness Studies*, 18 (7-8): 196-221

Fusar-Poli P., Estradé A., Esposito C.M., Rosfort R., Basadonne I., Mancini M., Stanghellini G., et al., (2024), *The lived experience of mental disorders in adolescents: a bottom-up review co-designed, co-conducted and co-written by experts by experience and academics*, *World Psychiatry*, 23: 191-208

Gibson J.J., (1979), *The Ecological Approach to Visual Perception*, Houghton Mifflin Company, Boston

Jensen J., Kapur S., (2009), *Salience and psychosis: moving from theory to practice*, *Psychological Medicine*, 39: 197-198

Kahneman D., Sibony S., Sunstein C.R., (2021), *Noise: a flow in human judgment*, trad. it. *Rumore. Un difetto del ragionamento umano*, UTET, Milano

Kapur S., (2003), *Psychosis as a state of aberrant salience: a framework linking biology, phenomenology, and pharmacology in schizophrenia*, *American Journal of Psychiatry*, 160: 13-23

Kendler K.S., (2024), *Reflections on philosophy of psychiatry*, *World Psychiatry*, 23: 174-175

Merleau-Ponty M., (1945), *Phénoménologie de la perception*, trad. it. *Fenomenologia della percezione*, Il Saggiatore, Milano, 1965; Bompiani, Milano, 2003

Moore G.A., (2007), *Dealing with Darwin: how great Companies innovate at every phase of their evolution*, *Strategic Direction*, Vol. 23 No. 9

Perlmutter S., Campbell J., MacCoun R., (2024), *Third millennium thinking: Creating sense in a world of nonsense*, trad. it. *Trovare il senso in un mondo senza senso. Pensare nel terzo millennio*, Apogeo, Milano

Pinel P., (1809), *Traité médico-philosophique sur l'aliénation mentale*, Seconde Édition, Chez J. Ant. Brosson, libraire, rue Pierre-Sarrazin, Paris. Disponibile su Internet Archive <https://archive.org/details/traitemdicoph00pine/page/n7/mode/2up> [data di accesso: 31/08/2024]

Porro M., (2019). *Margini della scienza*, in Doppiozero. Disponibile su <https://www.doppiozero.com/margini-della-scienza> [data di accesso: 31/08/2024]

Rossi Monti M., (2012), *Introduzione*, in Rossi Monti M. (a cura di), *Psicopatologia del presente. Crisi della nosografia e nuove forme della clinica*, Franco Angeli Editore, Milano

Seth A.K., (2022), *Being you. A new science of consciousness*, trad. it. *Come il cervello crea la nostra coscienza*, Raffaello Cortina, Milano, 2023

Stein D.J., Nielsen K., Hartford A., Gagné-Julien A.M., Glackin S., Friston K., Maj M., et al., (2024), *Philosophy of psychiatry: theoretical advances and clinical implications*, *World Psychiatry*, 23(2): 215–232

Vermeer J., (Artista) (1669-1670 circa), *Lettera d'amore* [Olio su tela], Rijksmuseum, Amsterdam. Disponibile su <https://www.rijksmuseum.nl/en/collection/SK-A-1595> [data di accesso: 31/08/2024]

Wakefield J.C., (2023), *The promise of evolutionary psychiatry*, *World Psychiatry*, 22: 173-174

Il Counseling Filosofico e l'Analisi Esistenziale. Luca Nave

Cosa intendo con “Analisi Esistenziale”.

Con l'espressione *Analisi Esistenziale* mi riferisco al vasto e complesso movimento, sorto tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento, nato sul terreno della Fenomenologia e dell'Esistenzialismo, che prevede l'interazione tra filosofia, psicologia e psichiatria. Questo movimento genera, in particolare, la Psicopatologia e la Psicoterapia a orientamento fenomenologico-esistenziale, la logoterapia di Viktor Frankl e il Counseling “centrato sulla persona” di Carl Rogers e Rollo May, che rappresenta un riferimento importante per il Counseling Filosofico.

In questo articolo mi soffermo sulle origini dell'*Analisi Esistenziale*, che risalgono alla pubblicazione della *Psicopatologia generale* di Karl Jaspers e alla fondazione dell'*Antropoanalisi* di Ludwig Binswanger. Intendo mostrare le analogie e le differenze tra l'Analisi Esistenziale delle origini e il Counseling Filosofico.

I precursori e la Fenomenologia di Edmund Husserl.

I precursori di questo movimento, in ambito filosofico, sono, in particolare, Søren Kierkegaard, Arthur Schopenhauer, Friedrich Nietzsche e altri filosofi e psicologi che, a vario titolo, si sono opposti all'idealismo assoluto di Hegel e alla visione della scienza del positivismo.

Al di là di questi precursori, è stata la Fenomenologia di Husserl ad aver dato la spinta propulsiva al movimento dell'Analisi Esistenziale, soprattutto per l'introduzione di uno dei capisaldi teorici che stanno a fondamento dell'intero movimento. Binswanger, infatti, citerà espressamente Husserl per affermare la tesi del “cancro” che ha corroso la psicologia e l'antropologia occidentale, derivato dallo schema “interpretativo”, inaugurato da Cartesio e fatto proprio dalla scienza sperimentale quando, per i propri scopi interpretativi, ha lacerato l'essere umano in anima (*res cogitans*) e corpo (*res estensa*). Tale suddivisione non è qualcosa che si offra all'evidenza fenomenologica, ma è un “prodotto della metodologia della scienza, la

quale, consapevole che il suo potere e la sua efficacia si estendono esclusivamente nell'ordine quantitativo e misurabile della *res estensa*, è costretta a ridurre lo psichico a epifenomeno del fisiologico, che in psichiatria si chiama apparato cerebrale e in psicoanalisi ordine pulsionale” (Galimberti, 2005, p. 227).

Riecheggiando la celebre distinzione di Wilhelm Dilthey tra la *spiegazione* delle scienze della natura e la *comprensione* delle scienze dello spirito, si può ammettere che da tale impostazione concettuale scaturisce un'antropologia che *spiega* l'essere umano e i fatti “dall'esterno”, alla stregua di qualsiasi fenomeno della natura, ma che non può comprenderlo dall'interno, come una “connessione vivente”.

Per questo motivo Maurice Merleau-Ponty e Karl Jaspers affermano che con il metodo fenomenologico non si tratta di spiegare o psico-analizzare l'essere umano, bensì di descriverlo e comprenderlo per come si manifesta nell'evidenza fenomenologica. La lezione fatta propria anche dal Counseling Filosofico è che la fenomenologia è una filosofia “descrittiva” che ha il compito di ritornare “alle cose stesse”.

Scriva Merleau-Ponty:

“Io non sono il risultato e la convergenza delle molteplici causalità che determinano il mio corpo o la mia psiche, non posso pensarmi come una parte del mondo, come il semplice oggetto della biologia, della psicologia e della sociologia [...]. Tutto ciò che so del mondo, anche tramite la scienza, io lo so a partire dalla mia visione del mondo, o da un'esperienza del mondo senza la quale i simboli della scienza non significherebbero nulla. L'universo della scienza è costruito sul mondo vissuto, e se vogliamo pensare la scienza stessa con rigore e valutarne esattamente il senso e la portata, dobbiamo risvegliare questa esperienza del mondo di cui essa è l'espressione seconda. [...] Ritornare alle cose stesse significa ritornare a questo mondo anteriore alla conoscenza” (1972, p. 16).

Karl Jaspers e la fondazione della Psicopatologia.

L'Analisi Esistenziale, che ha l'obiettivo di importare la fenomenologia nell'ambito della psichiatria “esplicativa”, “naturalistica” e “organicistica”, prende avvio con la pubblicazione della *Psicopatologia generale* di Karl Jaspers (1913). L'obiettivo del volume è delineare uno studio della persona umana attraverso la totalità delle sue manifestazioni, nell'esplicito intento di comprendere i fenomeni psichici in ciò che essi hanno di specifico.

“Se l'oggetto della psichiatria è l'uomo, e non solo il suo corpo, ma lui stesso nella totalità della sua persona, occorre rendersi conto che l'uomo, nella sua totalità, sta oltre ogni possibile e afferrabile oggettivazione. L'uomo non può essere ridotto a oggetto di studio, perché così si distrugge quella totalità comprensiva che noi siamo, per far emergere solo qualche suo aspetto oggettivo” (1969, p. 29).

Il compito della nuova antropologia comprensiva è la chiarificazione (o il rischiaramento) dell'esistenza umana, tramite una forma di conoscenza assolutamente diversa da quella che si consegue attraverso le scienze esatte. Rifacendosi alla distinzione di Immanuel Kant tra “conoscere” e “pensare”, tra il dominio dell'intelletto puro e l'ambito della ragione, Jasper scrive che

“c'è un pensare in cui non viene conosciuto niente che abbia validità universale e costringa all'assenso, ma che però rivela dei contenuti che servono di sostegno e di norma per la vita. Questo pensare penetra e si fa strada, illuminando e non già conoscendo. Il pensiero non mi procura conoscenze di cose finora estranee a me ma mi rende chiaro quel che io veramente intendo e quel che io veramente voglio è quel che io veramente credo. Il pensiero in tal caso mi crea e mi determina il fondo chiaro della mia autocoscienza” (Id., 1969, p. 112).

L'antropologia comprensiva che sta a fondamento della “chiarificazione dell'esistenza”, che è il titolo del secondo volume del libro *Filosofia*, è l'eredità che Jasper lascia al Counseling filosofico. Come vedremo meglio in seguito, il nostro compito non è spiegare il disagio portato dai consultanti ma comprendere dall'interno, e in maniera empatica, il vissuto soggettivo del “singolo in quanto singolo”, in una situazione storicamente determinata. “L'esistenza autentica è sempre dotata di un carattere di assoluta singolarità e di irripetibile eccezionalità, per cui non potrà mai venire afferrata ma solo sorpresa, intravista e descritta con un linguaggio fluente ed evocativo” (Id., p. 265).

L'*Antropoanalisi* di Ludwig Binswanger.

L'idea di importare la fenomenologia in psichiatria cattura Binswanger. Oltre che alla fenomenologia di Husserl e alla psicopatologia fenomenologica di Jaspers, la sua *Antropoanalisi* riprende Martin Heidegger (nel 1927 esce *Essere e tempo*), in particolare i tratti antropologici dell'essere umano

inteso come “essere-nel-mondo” (*Esser-ci*). Il suo obiettivo è analizzare il “ci” dell’esser-ci, perché qui viene in luce il luogo nel quale c’è la manifestazione dell’essere, dove si esprime l’originario rapportarsi dell’essere all’uomo in cui l’esistenza umana consiste.

“La psicologia non ha mai a che fare con un soggetto privo del suo mondo, perché un simile soggetto non sarebbe altro che un oggetto. L’essere umano non è al mondo come sono le cose ma si dà al mondo attraverso lo spazio e il tempo, e con quell’intenzionalità della coscienza che è tipica dell’uomo e non delle cose” (Heidegger, 1970, p. 101).

L’Antropoanalisi del mondo del soggetto (ovvero, per usare un’espressione ricorrente nel Counseling filosofico, la sua “visione del mondo”) comprende un insieme unitario strutturato costituito dalla persona e dal suo mondo: “ogni sé implica un mondo e il mondo implica necessariamente un sé. Per tale motivo, essere nel mondo implica una dialettica correlazione tra i due poli del sé e del mondo: non vi può essere un polo senza l’altro, il mondo altro non è se non la struttura delle relazioni significative in cui la persona esiste” (Id, p. 106).

Vista l’importanza rivestita dall’idea di visione del mondo nel Counseling Filosofico, è importante sottolineare che secondo Binswanger l’essere umano non vive in un solo mondo bensì in tre mondi:

- *Umwelt* (mondo circostante o ambiente): è il mondo in cui regnano le leggi naturali, il mondo delle pulsioni biologiche, degli istinti e delle forze deterministiche.
- *Mitwelt* (mondo con): è il mondo dei rapporti interpersonali, per cui due persone in rapporto tra di loro costituiscono sempre qualcosa di più che meri oggetti l’una per l’altra.
- *Eigenwelt* (mondo proprio): è il mondo dell’autocoscienza e della progettualità dell’esser-ci, il modo proprio e caratteristico degli esseri umani.

L’errore di Freud, delle psicologie “introspettive” e di quelle cresciute sulla scissione soggetto-oggetto, consiste nell’analizzare, in maniera peculiare, l’ *Umwelt*, l’uomo privo del suo mondo proprio. L’Antropoanalisi analizza, invece, la *progettualità* dell’esserci, tramite la quale reagisce all’essere-gettato-nel-mondo. Quando l’essere-gettato-nel mondo ha il soprav-

vento sul progetto-di-mondo, quando la fatticità ha il sopravvento sull'oltrepassamento, allora abbiamo una caduta esistenziale: invece di esprimersi nella possibilità propriamente sua, e quindi autentica, l'esser-ci rassegna il suo poter essere a una possibilità già data e quindi inautentica.

In quanto gettato-nel-mondo, il soggetto è “pre-occupato” dal suo mondo e l'ansia, l'angoscia e la depressione esistenziale prendono il sopravvento: il mondo lo occupa prima che l'uomo possa scegliere se occuparsene o meno. La libertà è qui negata perché l'esser-ci è in preda alla *deiezione*, ovvero al senso di una caduta dell'essere umano al livello delle cose del mondo.

In tal modo, le cose “da invitanti diventano incombenti, da allettanti angoscianti”, con la conseguenza che in luogo della possibilità di far sì che il mondo accada, subentra la non libertà dell'essere dominati da un determinato progetto di mondo non scelto, ma subito” (Id., p. 271). La libertà, da privilegio dell'essere umano, diventa “una condanna alla libertà” (Sartre).

Solo la cura (Heidegger) dà il rimedio per il *trascendimento*, inteso come “oltrepassamento e spazio in cui si dischiudono le possibilità dell'esistenza, attraverso una inevitabile tensione tra ciò che condiziona l'uomo e ciò che, a partire da quella condizione, gli permette di oltrepassare il limite” (Heidegger, 1976, p. 77).

Le analogie e le differenze tra l'Analisi Esistenziale e il Counseling Filosofico.

Il Counseling Filosofico, nella variante fenomenologico-esistenziale, nasce sul terreno dell'Analisi Esistenziale precedentemente descritta, in particolare sull'antropologia “comprensiva” che sta a fondamento dell'intero movimento. Il compito del counselor filosofico, ormai è noto, non è *spiegare* i sintomi che il paziente manifesta tramite il ricorso alle teorie della psicoanalisi, delle psicoterapie e della psichiatria bensì comprendere la sua visione del mondo o progetto esistenziale. Bisogna tuttavia prestare attenzione a non cadere nella tentazione, estremamente subdola e sfuggente, dello “spiegazionismo”. Si può cadere in questo tranello logico tutte le volte che si fa riferimento, ad esempio, al principio di causa-effetto (“la colpa è del marito se si sono lasciati, è insopportabile”; “è normale che Gigi sia violento, è stato picchiato dai genitori quando era piccolo, ecc.), quando si ricorre al ragionamento dimostrativo-sillogistico invece che

alla logica dell'argomentazione, magari con premesse del ragionamento che contengono fallacie logiche, biàs, stereotipi e pregiudizi che sfuggono alla consapevolezza del Counselor Filosofico, ma anche dello psicoterapeuta e dello psichiatra più esperti al mondo.

L'Analisi Esistenziale offre preziosi strumenti per mettere in atto l'atteggiamento "comprensivo" che rappresenta la quintessenza dell'approccio fenomenologico diretto alle "cose" e alle "persone" stesse. Nel superamento dell'*homo natura* della psicoanalisi e della psichiatria organicistica, l'Analisi Esistenziale fenomenologicamente fondata non comprende in base a spiegazioni che riducono ciò che appare ai modelli concettuali anticipati, ma in base alla *descrizione* dei modi in cui si rivela l'esistenza umana (*Dasein*) nella sua inscindibile globalità e nei suoi aspetti costitutivi. Questa antropologia sta a fondamento del Counseling Filosofico nella misura in cui quest'ultimo non è una psicoanalisi e non abbraccia altri modelli antropologici delle psicoterapie più o meno scientifiche.

Si consideri, poi, che gli autori dell'analisi esistenziale "descrivono una pluralità di categorie esistenzialmente a priori che condizionano il mondo del sano" (Binswanger, 1972, p. 119). Offrono, quindi, la possibilità di comprendere sia l' "alienato" di mente sia la persona sana come appartenenti allo stesso "mondo", per quanto l'alienato vi appartenga con una struttura di modelli percettivi e comportamentali differenti. L'alienato non vive fuori dal mondo, ma è colui che nell'alienazione ha trovato l'unico modo per lui possibile di essere nel mondo. "L'alienazione è l'estremo tentativo di un uomo di diventare, nonostante tutto, se stesso" (Id.). L'analisi esistenziale consente al Counselor Filosofico di comprendere i modelli percettivi e comportamentali delle persone "sane", che possono avere problemi a "divenire sé stessi".

Al di là di queste analogie, il Counseling Filosofico, a differenza dell'Analisi Esistenziale, non possiede strumenti per fare la diagnosi, la prognosi e per somministrare terapie farmacologiche. Inoltre, nella cassetta degli attrezzi del Counselor Filosofico possono essere presenti altri strumenti rispetto a quelli dell'Analisi Esistenziale, come ad esempio, la maieutica socratica e non platonica (Del Monte, 2006), le abilità del Counseling "centrato sulla persona", oppure l'argomentazione e il pensiero critico-creativo-valoriale per la gestione del vissuto emotivo dei consultanti. Su quest'ultimo punto, come sostenuto da Elliot Cohen nel suo articolo pubbli-

cato nelle pagine precedenti, il Counseling Filosofico si avvicina alla psicoterapia cognitivo-comportamentale (in particolare alla Terapia Razionale Emotiva di Albert Ellis) piuttosto che alla Fenomenologia-Esistenzialismo, pur non essendo una psicoterapia cognitiva.

Alla luce di quanto ammesso, il Counseling Filosofico possiede una propria specifica metodologia teorica e pratico-applicativa d'intervento, ma il dialogo con le altre discipline e relazioni d'aiuto è certamente arricchente per la cura della persona con la filosofia.

Bibliografia.

Binswanger L., *Per un'antropologia fenomenologica*, Feltrinelli, Milano, 1970

Binswanger L., *Essere nel mondo*, Astrolabio, Milano, 1972

Del Monte G., "Figli di un'ostetrica, devoti di Artemide efesina" in, *Rivista Italiana di Counseling Filosofico*, Pragma Society Books, n. 2, 2006

Galimberti U., *La casa di psiche*, Feltrinelli, Milano, 2005

Jaspers K., (1919) *Psychologie der Weltanschauungen*, tr. it. *Psicologia delle visioni del mondo*, Astrolabio, Milano, 1970

Heidegger M., (1927) *Sein und Zeit*, tr. it. *Essere e tempo*, Longanesi, Milano, 1970

Merleau-Ponty M., (1945) *Phénoménologie de la perception*, tr.it. *Fenomenologia della percezione*, Il Saggiatore, Milano, 1972

Nave L., "La visione del mondo tra counseling filosofico e psicopatologia esistenziale", in Taddei Ferretti C., Nave L., *Pensiero, meditazione, ragionamento. La filosofia in esercizio*, Mimesis, Udine, 2010

Jaspers K.,(1977) *Philosophische Autobiographie*, tr.it. *Autobiografia filosofica*, Morano, Napoli, 1969

Id., "Problemi del nostro tempo" in, *La mia filosofia*, Einaudi, Milano, 1981

Il counseling filosofico e la Psicoanalisi.

Elisabetta Zamarchi

Filosofa e psicoanalisi hanno in comune, almeno all'apparenza, lo stesso soggetto oggi in crisi, non solo perché teoreticamente superato o decostruito, ma anche perché tecnicamente manipolabile e manipolato, sempre più irretito in controlli tecnologici che ne vincolano l'identità e l'autonomia e la libera progettualità. Ma, di fatto, non si tratta dello stesso soggetto, perché il *chi* a cui si rivolge la psicoanalisi appartiene a un'altra scena, oltre la ragione. Però entrambe le discipline valorizzano la singolarità contro il conformismo e la capacità soggettiva di pensare e desiderare autonomamente, una capacità che, per sopravvivere nella post-modernità, deve saper trovare un equilibrio tra l'essere nel mondo e il mantenersi fuori, di essere cioè 'inattuali', nel senso che Nietzsche diede a questo termine nelle sue *Considerazioni* del 1873.

In questo particolare paesaggio socio-culturale, come si configura lo spazio dialogico di una *cura della parola* che si fonda sulla possibilità filosofica non tanto di arrivare alla verità, quanto di svelare le cornici concettuali, le credenze, i presupposti non indagati che stanno sullo sfondo dei soggetti parlanti? E, d'altro canto, come si denota la *talking cure* psicoanalitica, ove l'inconscio è il soggetto di un *dirsi senza detto*?

Sin dagli esordi della teoria freudiana, la filosofia si è occupata della psicoanalisi perché essa si affacciava all'orizzonte della cultura e del sapere in qualche misura autoassegnandosi la fisionomia di "altra scena" della ragione, ovvero si poneva, fin dall'inizio, come un'anti-filosofia, a causa di quel suo nucleo centrale *das Unbewusste*, l'inconscio, così nominato da Freud stesso anche nel saggio *Metapsicologia* del 1915 (Freud, 1915). La "bizzarria" del nuovo oggetto teorico (così definito da Elisabeth Roudinesco nella sua biografia su Freud), chiedeva alla filosofia un'apertura teoretica particolare per poter individuare i possibili effetti dell'apparire di un'altra scena della ragione.

Molte tra le correnti filosofiche più note del Novecento, infatti, si sono confrontate fin da subito con la "bizzarria" freudiana, basti pensare, per

esempio, all'esistenzialismo di Sartre e di Jaspers, alla psichiatria fenomenologica di Binswanger, all'ermeneutica di Ricoeur, al marxismo di Althusser, ad aspetti della filosofia del linguaggio di Wittgenstein e della filosofia analitica, al decostruzionismo di Derrida, al dialogo critico con Deleuze e Guattari. Il XXI secolo ha già visto autori come Laclau, Žižek, Badiou e Butler rileggere la teoria politica usando criticamente strumenti teorici mutuati dalle teorie psicoanalitiche.

Emerge, quindi, per la filosofia, una questione epistemologica: qual è, effettivamente, lo statuto della psicanalisi e la sua novità epistemica? La domanda assume storicamente un'importanza teoretica perché, nell'esplorare il rapporto, gli eventuali contatti e le divergenze tra queste discipline, si delineano due posizioni antitetiche. L'una considera l'avvento della psicoanalisi freudiana come una rottura epistemologica che ha portato con sé nuovi concetti e un nuovo sistema di domande, informulabili precedentemente. La seconda, all'opposto, evidenzia una coincidenza nella domanda sul senso degli accadimenti e del mondo che ci circonda, quindi una *contiguità* tra le due discipline.

Tale *contiguità* tra le due discipline appare non tanto nella teoria freudiana, bensì nella psicologia del profondo di Jung, - scrive Galimberti - in quanto essa si sviluppa come una visione del mondo, una visione in cui l'uomo, prima ancora che un campo conflittuale di pulsioni impersonali, è apertura al senso e la sua libertà si attua nell'ampiezza di tale apertura. In contrapposizione alla visione sessuale e monistica di Freud, Jung elaborò, infatti, una concezione originale della libido e dell'energia psichica, oltre l'accezione esclusivamente sessuale della teoria psicoanalitica.

In antitesi, i filosofi che si collocano nell'altra posizione sostengono che la novità epistemica del discorso freudiano consiste nella nozione stessa di inconscio, che non è l'altro della coscienza e non è nemmeno il regno dell'inconoscibile.

Alenka Zupancić, filosofa della scuola di Lubiana, scrive in *Che cos'è il sesso?* "Essere inconsci di qualcosa non significa semplicemente non sapere qualcosa, ma implica un paradossale raddoppiamento, che è esso stesso duplice e diviso: si tratta di non sapere che sappiamo (...di non saperlo). [...] Il concetto freudiano di inconscio è *rivoluzionario* non perché oppone il non sapere al sapere, ma perché considera una particolare forma di non sapere come sapere".

Detto con parole freudiane: nell'atto analitico l'inconscio affiora come un estraneo ed è solo attraverso la parola che la "rappresentazione della cosa inconscia" può diventare cosciente. La psicoanalisi è una cura del corpo basata sulla parola: cura del corpo, poiché "Freud intende la pulsione come un concetto al limite tra lo psichico e il somatico, come il rappresentante psichico degli stimoli che traggono origine dall'interno del corpo e pervengono alla psiche" (Razzanelli 2017, p. 71-72).

Tutt'altre connotazioni ha la cura nel dialogo filosofico, una cura che consista, prima di tutto, nel riattivare negli individui l'attenzione a comprendere veramente il significato di ciò che dicono e a rappresentare e rappresentarsi la propria visione del mondo

Una simile cura filosofica ha anche una valenza etica, nel senso che mira a ripristinare in ognuno la responsabilità di essere un soggetto parlante in grado di pensare la complessità dell'esistente e di abitare le proprie domande. Abitare le domande, ovvero non avere fretta di cristallizzare il proprio sapere di sé e del mondo in risposte definitive: un movimento di riabilitazione del pensiero che apre a un processo di soggettivazione perché va nella direzione del distogliere le persone dal modo irriflesso in cui sono abituate a concepire se stesse e giudicare gli altri.

Ma soggettivazione di chi? chi è il soggetto implicato in un dialogo filosofico? A quale "*chi*" si rivolge il counseling filosofico? Già il fatto stesso di nominare il processo di soggettivazione, come possibilità insita in un'azione filosofica, significa che a una filosofia del soggetto si sostituisce un lavoro filosofico che va a ricostruirne la genesi storica, una prassi di ricerca volta a illuminare i giochi di verità in cui gli individui funzionano tanto come soggetto che come oggetto assoggettato a un certo orizzonte di conoscenza, di sapere e potere, secondo la lezione di Foucault.

A quel *chi*, concretamente implicato nell'avvio di un processo di soggettivazione attraverso il dialogo filosofico, viene chiesto di *prendersi cura delle proprie parole*, cioè di ricercare il modo in cui pensieri ed emozioni hanno assunto interiormente una forma significabile esternamente.

Ma tra un approccio psicoanalitico e un approccio filosofico non v'è solo una differenza di linguaggio, perché la differenza sta nella struttura della relazione che si instaura tra chi chiede e chi è chiamato a rispondere: chi risponde con la filosofia sa che può solo aprire delle crepe nelle rappresentazioni usuali che occludono la libertà di vedere e di sentire.

La psicoanalisi, invece dal canto suo, ci avverte che qualsiasi processo di genealogia della conoscenza si arresta di fronte a ciò che insiste in ogni storia psichica come *il non simbolizzabile*. Non tutto può essere traducibile in linguaggio. C'è sempre un'eccedenza rispetto alla significazione e ai significanti. La ricostruzione della storia individuale, in una relazione filosofica, muove non tanto dalla esplorazione di contenuti inconsci rimossi a seguito di traumi antichi, quanto dalla visualizzazione delle risorse presenti. Spesso le risorse degli individui sono imbrigliate dall'insistenza di una ripetizione di comportamenti che, probabilmente, ha a che fare con un rimosso originario senza rappresentazione simbolica e che impedisce a quell'*intimo non ancora* di esplicitarsi in nuove forme del vivere. Se la ripetizione è indice di questo, se si dà come coazione a ripetere, un lavoro filosofico di disincrostazione del linguaggio non ha la possibilità di rompere tale iter ripentivo, può però offrire strumenti a quel dato soggetto di riconoscere la sequenza emotiva che quella ripetizione sempre ripropone.

Nella narrazione delle storie individuali è possibile, infatti, visualizzare ciò che Deleuze affermava in *Differenza e ripetizione*: nel ripetere vi è anche un potenziale terapeutico e liberatorio: "Se la ripetizione ci rende malati, è anche in grado di guarirci" (Deleuze, 1997, p. 30). La scommessa teorica di Deleuze è di pensare la ripetizione stessa come gioco di differenze: in questo nuovo scenario la ripetizione non si profila più come concatenamento automatico che si aggroviglia eternamente su se stesso, ma diventa un fecondo movimento capace di smuovere ogni pianificazione: diventa cioè principio di un ordine dinamico, non più soltanto un circolo vizioso. Basti pensare alla funzione della ripetizione nelle opere d'arte e nella creazione scientifica.

In tal senso è forse possibile individuare un *parallelismo* o una *compatibilità* tra il lavoro genealogico di una pratica filosofica che restituisce all'individuo la sua ontologia storica nei vari campi della sua realtà, e il lavoro analitico di storicizzazione del soggetto ma avendo ben chiaro qual è il nodo cruciale che separa le due pratiche.

Il nodo cruciale che separa totalmente le due pratiche, filosofica e psicoanalitica, è dato dal termine *resistenza*, inteso in senso clinico: la cura filosofica della parola non può annullare la resistenza che impedisce il riconoscimento della rete simbolica che ci determina e in cui siamo alienati. Il

counseling filosofico si rivolge, di fatto, al nucleo razionale di quell'io che si presume capace di distinguere progressivamente le cornici delle sue identificazioni e di significarle logicamente.

Quale etica della parola allora? Un'etica che muove dalla divisione del soggetto, che non cerca la significazione, bensì quei significanti che segnalano l'emergere della pulsionalità inconscia, di quella dimensione che sta tra il somatico e lo psichico, come già detto sopra.

Tutt'altra cosa dall'etica della parola filosofica che consiste nella cura del linguaggio, perché si fonda sul presupposto che le parole mettano a essere il mondo, che il nostro mondo si delinei grazie alla visione che ne abbiamo e quella visione è creata dalle parole che possediamo. Per questo le visioni del mondo sono modificabili: se il nostro dire si amplia e si arricchisce di un lessico e di una sintassi nuova, possono apparire nuovi orizzonti di senso e nuovi significati per riordinare l'esperienza, per modificare la percezione degli altri e di noi stessi.

Bibliografia.

Deleuze G., *Différence et répétition*, Presse Universitaire de France, Paris 1968, tr. it, Differenza e ripetizione, Raffaello Cortina Editore, Milano 1997

Freud S., (1915) *Das Unbewusste*, tr. it. *Metapsicologia*, Bollati Boringhieri, 1978

Galimberti U., *La casa di psiche*, Feltrinelli, Milano 2005

Razzanelli L., *Logica della vita quotidiana. Il soggetto tra ripetizione, identificazione e sintomo*, Quodlibet, Macerata 2017

Zupancic A., (2017) *What is Sex ?* tr. it. *Che cos'è il sesso?* Salani Editore, Milano 2018

Counseling Filosofico e Counseling. Invarianze e specificità. Pietro E. Pontremoli

Il Counseling. Difficoltà e problemi specifici.

Consideriamo due diapason identici D e D' e supponiamo che D sia fatto vibrare.

Se avviciniamo D a D', allora D' si metterà a vibrare per risonanza con D: una parte dell'energia cinetica di D si trasferirà così nel diapason D'.

Chi e cosa rappresentano D e D'?

Alternativamente sono la/il counselor e la/il/i cliente/i perché nella relazione d'aiuto ben riuscita c'è un costante movimento di trasferimento di energia fra i soggetti coinvolti.

Se chi si rivolge a noi counselor può esserci grata/o per il nostro impegno nell'aiutare, le/i professioniste/i non dovranno mai dimenticare ciò che loro stesse/i ricevono.

Ciò premesso, proverò a dare una definizione di counseling che possa essere soddisfacente.

Il counseling lo si può definire una relazione d'aiuto che per mezzo dell'ascolto e della facilitazione della comunicazione, aiuta ad approfondire la comprensione della situazione e ad affrontare le scelte e i cambiamenti necessari per risolvere il problema specifico e per proseguire nella crescita personale. Si propone di gestire difficoltà connesse ai compiti evolutivi del/della/dei cliente/i.

Esempi di difficoltà specifiche, per chiarire, possono essere: un lavoratore precario che non riesce a programmare il proprio futuro; una persona che debba comunicare il suo stato di salute critico ai parenti; una persona che si trovi a dover fare scelte difficili in ambito lavorativo; un giovane che debba 'reggere' la malattia di un genitore; una persona che voglia trovare nuovi stimoli dopo una delusione; un infermiere che voglia ridare significato alla propria professione; un volontario che voglia trovare nuove motivazioni; una persona appartenente alle Forze dell'Ordine che

senta di aver perso il senso della giustizia; un impiegato che si senta 'fuori posto' rispetto ai suoi colleghi meno zelanti; ecc.

Circa gli approcci si possono enumerare – decisamente in maniera sintetica – i seguenti: centrato sulla persona, psicoanalitico e psicodinamico, comportamentista e cognitivista, gestaltico, counseling esistenziale, counseling di attaccamento, counseling integrati.

Il counseling, poi, può essere praticato in vari ambiti: sanitario, sociale (familiare, coppia, terza età, orientamento), scolastico, aziendale.

A tal proposito ritengo utili, fra gli altri, due lavori rispettivamente del 2003 e del 2007 di P. Binetti-R. Bruni e V. Calvo: *Il counseling in una prospettiva multimodale* (Edizioni Magi) e *Il colloquio di counseling* (il Mulino). Soprattutto in quest'ultimo vengono ben definite le tecniche del counseling: dalla tecnica di base, la riformulazione, ai modi attraverso i quali porre le domande.

Volontariamente non mi addentrerò sulle qualità che rendono un counselor efficace, come ad esempio l'autenticità, l'accettazione e la comprensione empatica, e neppure sulle prassi di svolgimento di un colloquio di counseling e le fasi dell'intervento, ma ritengo doveroso evidenziare che in un processo di counseling le persone vengono incoraggiate a riflettere sulle proprie difficoltà e a comprendere i propri punti di vista al fine di sviluppare soluzioni efficaci a specifici problemi.

Il Maestro non dice... significa.

È evidente che anche il counseling filosofico, nella sua estrinsecazione, rispecchi analoghe caratteristiche del counseling in generale. Coloro che lo praticano, quindi, saranno portatori di autenticità, accettazione incondizionata e comprensione empatica verso le loro clienti e i loro clienti.

Tuttavia, proprio per l'esplicitazione dell'orientamento filosofico, le professioniste e i professionisti si muoveranno anche in campi differenti.

Per enucleare la peculiarità del counseling filosofico, prenderò a prestito la Carta del Senso approntata dal matematico René Thom e presentata nel libro *Arte e morfologia. Saggi di semiotica* (Mimesis, 2011).

Partendo dall'asserto secondo cui *quel che delimita il vero, non è il falso, è l'insignificante*, Thom presenta un disegno – una specie di Carta del Tenero – con degli assi che indicano la direzione verso il falso e quella verso il vero, verso l'insignificanza e la significazione.

In basso si trova un oceano, il mare dell'Insignificanza. Sul continente il vero è da una parte e il falso dall'altra, separati da un fiume, il fiume del Senso. Il senso appunto è quel che separa il vero dal falso. È l'idea di Aristotele cioè la capacità di negare che ci distingue dagli animali: quando questi ricevono una informazione, essa viene immediatamente accettata e suscita l'obbedienza come se fosse una ingiunzione. L'uomo al contrario ha la possibilità di prendere le distanze e di negare il vero.

Seguendo il fiume, che si getta nel mare dell'Insignificanza, si percorre una costa piuttosto concava: sono i fondali dell'Ambiguità da una parte e le paludi di La Palice dall'altra. All'inizio del delta del fiume vediamo la fortezza della Tautologia: là regnano i logici. Una rampa permette di salire verso un tempio, una sorta di Partenone: è la Matematica. A destra le scienze esatte: l'Astronomia, col suo osservatorio che domina il tempio, sta nei pressi delle montagne che circondano il bacino. All'estrema destra le grandi macchine dei fisici, i laboratori della biologia dove vediamo degli animali in gabbia; da tutto ciò esce un ruscelletto che confluisce nel torrente delle Scienze sperimentali, il quale va a gettarsi nel mare dell'Insignificanza. Proseguendo si arriva alla pedemontana dei Miti. Siamo nel regno delle scienze antropologiche: la catena delle montagne lassù è l'Assurdo. La cresta raffigura la perdita del senso dei contrari, una sorta di eccesso universale di senso, che rende la vita impossibile.

È un gioco, che riflette qualcosa che credo davvero reale: il logos, la possibilità di rappresentare attraverso il linguaggio. In alto, al contrario c'è il caos delle forze cosmiche scatenate, sempre lì a minacciarci. Di fronte a queste minacce l'opposizione vero-falso sparisce, così come dalla parte della insignificanza sparisce in fondo la verità degli assiomi matematici, i quali diventano solo convenzioni che è possibile cambiare ed allora l'assioma può considerarsi falso. Si perde quindi, manipolando il contesto, la opposizione vero-falso. Questo diventa variabile e lì opposizione vero-falso, alla fin fine, si smarrisce nell'insignificanza.

Tutto questo ci dà un'idea abbastanza precisa del ruolo del linguaggio come supporto di quello che Heidegger chiama la Cura. Egli dice che l'esistenza è legata al sentimento di inquietudine, al nostro bisogno di reagire al pericolo che ci minaccia. Poi quando si sale ancora verso l'astrazione, si fabbricano entità linguistiche che non hanno più corrispondenza con il reale, il quale non ci minaccia più e tutto diventa un gioco di linguaggio,

logica, tautologia, una certa filosofia, anche una certa epistemologia. Il problema della significazione è tornato in primo piano nell'attualità filosofica. Molto vivace all'inizio del pensiero greco. Si pensi al logos di Eraclito, ai temi del *Sofista* e del *Cratilo* di Platone.

L'inquietudine.

Il counseling filosofico aiuta nella significazione attraverso gli strumenti della filosofia.

Cos'è che muove una persona a fare un percorso di counseling filosofico?

Questa è una delle domande che, per la sua ampiezza, non può trovare un'unica risposta, ma qui voglio almeno in parte rispondere.

Avete letto *L'Horla* di Maupassant?

Nasce come storia breve pubblicata nel 1885 con il titolo *Lettre d'un fou* (*Lettera di un pazzo*).

Un uomo celibe, appartenente all'alta borghesia, percepisce una strana presenza nella sua dimora. Da qualche giorno un'inspiegabile inquietudine e un forte sentimento di paura attanagliano la sua anima.

In casa vive unicamente con la sua devota servitù. Ciononostante, ha la sensazione di essere osservato, toccato e infastidito da qualcuno o qualcosa che non si può vedere a occhio nudo.

Cos'è che terrorizza un uomo che non ha mai avuto paura di nulla?

È L'Horla!

Entità decisa a molestarlo, a prendersi gioco di lui, disturbando i suoi sogni e rovinando le sue giornate.

Ma esiste davvero? Come è fatta?

Lo sventurato forse sta perdendo la ragione, eppure qualcosa è lì in camera sua che lo guarda torturando la sua mente.

Dopo mesi passati in uno stato di forte agonia, si arriva a una soluzione: bisogna eliminare definitivamente la terribile presenza e riacquistare la pace interiore. A questo proposito, il protagonista riesce a elaborare un piano sofisticato, ma qualcosa va storto e l'impresa si conclude con dei risvolti agghiaccianti.

Che cos'è L'Horla?

Pazzia. Questa è la prima cosa che viene in mente e, molto probabilmente, il nostro povero protagonista è davvero scivolato nella follia. Ora, la domanda sorge spontanea: era già pazzo o lo ha reso folle L'Horla?

Conoscendo l'arte e la stessa esistenza della penna francese, si può facilmente percepire quel tocco di pazzia svolazzare tra le pagine di questo racconto, ma tra le righe c'è qualcosa di più.

Le Horla non è solo un semplice distillato di demenza. È il nostro doppio, un agglomerato che nasce dall'unione degli elementi più bassi del nostro essere che, un po' per natura, un po' per l'inquinamento dovuto a quanto di brutto e corrotto c'è nel mondo, assume la forma di una presenta effimera, un quasi-individuo che smania per cacciarsi fuori dal nostro corpo e prendere, finalmente, il sopravvento.

Avete presente il *Dottor Jekyll e Mr. Hyde*? Ecco, una cosa del genere.

Le Horla è la versione nera e infetta di noi stessi. E lo scontro disperato tra il povero protagonista e la strana presenza, è l'esempio esasperato della lotta estenuante e quotidiana che ognuno di noi affronta ogni qualvolta deve decidere tra il bene e il male.

Tutti abbiamo dentro una piccola presenza oscura (non esiste bene senza male!) che scalpita, cova e spera di uscire fuori.

Fuori ha la possibilità di guardarci in faccia, destabilizzarci e, una volta annientati, prendere il controllo anche da dentro.

Una battaglia eterna fatta di scelte e di posizioni, una battaglia portata avanti da un unico individuo che è carnefice e vittima.

Mitigate alcuni termini ed immaginate un'inquietudine di varia intensità.

Questo muove verso il counseling filosofico.

Buoni membri della società.

Un percorso di counseling filosofico implica anche dei risvolti sociali perché guardandoci dentro riusciamo anche ad essere buoni membri della società, e per qualcuno questo è un dovere morale.

La vita è un bilanciamento tra i nostri diritti come individui e il nostro ruolo come membri di una comunità, incluse le nostre responsabilità verso le generazioni che abiteranno questo pianeta negli anni a venire.

Come possiamo vivere una vita ricca di significato nella quale scegliamo la nostra strada restando al contempo persone moralmente rette?

Come conciliamo la libertà personale con le esigenze della società?

Siamo egoisti?

Siamo inseguendo i nostri sogni?

Siamo calpestando la libertà di qualcun altro?

Siamo badando solo a noi stessi?

O anche agli altri?

O facciamo entrambe le cose?

Abbiamo stretto un patto sociale tra di noi e con i nostri governi, accettando di rispettare le leggi e le convenzioni - ma questo può funzionare solo se siamo liberi e al contempo ci fidiamo gli uni degli altri.

Siamo moralmente obbligati a guardarci dentro per essere buoni membri della società.

Questa enfasi sull'Io significa che essere autoconsapevoli è il prerequisito per essere consapevoli del prossimo e prendersene cura.

Solo attraverso l'autoconsapevolezza possiamo provare empatia per gli altri. Solo attraverso l'autoriflessione possiamo mettere in discussione il nostro comportamento nei confronti del prossimo.

Intesa in quel senso, l'autoanalisi è funzionale a un bene superiore: il nostro, quello della nostra comunità, della società in senso lato e del nostro pianeta.

Il counseling filosofico può dotare le nostre menti di un paio di ali, il cui buon uso dipende interamente da noi.

Bibliografia.

Binetti P., Bruni R., *Il counseling in una prospettiva multimodale*, Edizione Magi, Roma, 2003

Calvo V., *Il colloquio di counseling*, il Mulino, Bologna, 2007

Maupassant G., *Racconti e novelle*, Garzanti, Milano, 2000

Thom R., *Arte e morfologia. Saggi di semiotica*, Mimesis, Milano - Udine, 2011

Thom R., *Parabole e catastrofi. Intervista su matematica, scienza e filosofia*, PGRECO, Milano, 2022

Wulf A., *Magnifici ribelli. I primi romantici e l'invenzione dell'Io*, LUISS, Roma, 2023

Il Counseling Filosofico e la Psicologia.

Fabrizio Arrigoni

Introduzione.

La psicologia è una scienza che si occupa dello studio della mente e del comportamento umano. Per comprenderla appieno può essere utile esplorare le sue basi concettuali, che affondano le radici nella filosofia. Nel corso dei secoli, le idee dei filosofi hanno fornito principi fondamentali e domande cruciali che hanno plasmato la psicologia per come la conosciamo oggi.

La filosofia e la psicologia sono da sempre intrecciate in una danza intellettuale. La filosofia, con il suo interesse per le domande fondamentali sulla conoscenza, l'esistenza e la natura della mente umana, ha fornito una piattaforma di dibattito e riflessione per lo sviluppo di teorie e concetti fondamentali nella psicologia contemporanea, identificandosi come scienza. Allo stesso modo, la psicologia alimenta il dibattito filosofico con le sue scoperte e le sue sfide concettuali. Attraverso l'indagine scientifica della mente umana, la psicologia offre spunti significativi per le teorie filosofiche sull'esperienza, la conoscenza, l'identità e il libero arbitrio. La storia della psicologia è intrinsecamente legata alla storia della filosofia, poiché gli antichi filosofi sono stati i primi ad indagare l'anima e la mente. Conoscere le basi filosofiche della psicologia ci consente di comprendere i concetti fondamentali su cui si basano le teorie e gli approcci psicologici moderni, rispondendo alle domande sulla natura del sé, sulla relazione mente-corpo, sulla percezione della realtà e sulle esperienze umane. In questo articolo, esploreremo alcune delle idee filosofiche che hanno influenzato la psicologia nel corso della storia, sottolineando l'interconnessione tra filosofia e psicologia come discipline complementari.

La filosofia prima della psicologia.

La psicologia, come disciplina scientifica che si occupa dello studio della mente e del comportamento umano, ha una storia che affonda le sue radici nella filosofia. Infatti, prima che la psicologia assumesse una forma

scientifica riconosciuta, si sviluppò come un campo di indagine filosofica sull'anima e sullo spirito dell'uomo. Perciò, l'origine della psicologia pre-scientifica risiede proprio nella filosofia.

È importante distinguere tra la psicologia filosofica e la psicologia scientifica. La psicologia filosofica si riferisce all'indagine della mente e dell'anima umana da parte dei filosofi, basata su argomentazioni razionali e concetti filosofici. In questa fase pre-scientifica, la psicologia si sviluppò all'interno del contesto filosofico, affrontando questioni come la natura del sé, la relazione mente-corpo e la percezione della realtà.

Nel corso dei secoli, i filosofi si sono interrogati sulle questioni fondamentali relative all'anima, alla coscienza, alla conoscenza e alla natura umana. Per esempio, filosofi antichi come Platone e Aristotele erano interessati a domande sull'anima e sulla relazione tra mente e corpo. Durante il Rinascimento, filosofi come Cartesio e Locke iniziarono a sviluppare teorie più sistematiche sulla mente e sul suo funzionamento. Nel XIX secolo, filosofi come Nietzsche e James iniziarono a esplorare la relazione tra mente e comportamento, gettando le basi per lo sviluppo della psicologia come disciplina separata. L'emergere della psicologia sperimentale alla fine del XIX secolo, guidata da Wundt con l'apertura del primo laboratorio di psicologia sperimentale, segnò la separazione formale della psicologia dalla filosofia. Questa nuova forma di psicologia si basava sull'osservazione empirica, sull'utilizzo di metodi sperimentali e sull'applicazione di principi scientifici per lo studio dei processi mentali e del comportamento umano.

La distinzione tra la psicologia filosofica e la psicologia scientifica sottolinea il passaggio dalla speculazione filosofica all'approccio scientifico nello studio della mente umana. Mentre la psicologia filosofica si basava su argomentazioni razionali e concetti filosofici, la psicologia scientifica ha adottato metodi e approcci scientifici per comprendere i fenomeni psicologici in modo oggettivo e misurabile. In sintesi, lo sviluppo della psicologia può essere visto come un processo graduale di separazione dalla filosofia, pur mantenendo stretti legami con questioni e dibattiti filosofici, che continuano a informare la ricerca e la teoria psicologica.

I problemi affrontati dalla filosofia che riguardano anche la psicologia.

I filosofi si sono confrontati con una serie di domande fondamentali che riguardano anche la psicologia, esplorando temi quali la natura del sé, l'acquisizione della conoscenza, il rapporto tra mente e corpo, la percezione della realtà, il ruolo della mente inconscia nel comportamento e l'interazione con l'ambiente. Questi problemi pongono le basi per un'analisi approfondita delle sfide che riguardano la comprensione della mente e del comportamento umano. Questi stessi interrogativi sono stati affrontati, nel corso della storia, anche dagli studiosi di psicologia, che hanno offerto una varietà di risposte, influenzate dalle diverse scuole di pensiero, e che contribuiscono alla nostra conoscenza dell'essere umano e del suo funzionamento nel mondo.

La natura del Sé.

Uno dei quesiti principali riguarda la natura del sé, ovvero l'indagine sulla nostra identità e coscienza individuale. Filosofi come Cartesio, Locke, Berkeley e James hanno proposto visioni contrastanti sulla natura del sé. Mentre Cartesio credeva in una mente immateriale separata dal corpo come fonte di coscienza e pensiero razionale, Locke sosteneva che la mente fosse una "tavola rasa" all'inizio della vita, acquisendo conoscenza attraverso l'esperienza. Berkeley, invece, negava l'esistenza di una realtà materiale indipendente dalla percezione, affermando che tutto esisteva solo nella mente di Dio e James concepiva il sé come un flusso di coscienza in costante mutamento. Per quanto riguarda la natura del sé, gli psicologi hanno adottato diverse prospettive. Ad esempio, secondo la psicologia psicomotricità di Freud, il sé è influenzato dai processi inconsci e dai desideri repressi. Al contrario, la psicologia umanistica sottolinea l'importanza dell'autorealizzazione e dell'esperienza soggettiva per la formazione del sé.

Acquisizione della conoscenza.

Un'altra tematica cruciale riguarda l'acquisizione della conoscenza. Cartesio enfatizzava la ragione e la deduzione come mezzi per ottenere conoscenza, indipendentemente dall'esperienza. Locke, invece, sosteneva che tutte le conoscenze e le idee fossero acquisite attraverso l'esperienza sensoriale e la riflessione. Berkeley metteva in luce la percezione come fon-

damento della conoscenza, mentre James sottolineava che l'utilità nell'orientare l'azione determinava la verità di un'idea.

Per quanto riguarda l'acquisizione della conoscenza, gli psicologi si sono concentrati sullo studio dei processi cognitivi. Teorie come il costruttivismo suggeriscono che la conoscenza sia costruita attivamente dall'individuo attraverso l'interazione con l'ambiente. Allo stesso modo, l'apprendimento sociale sottolinea l'importanza dell'osservazione e dell'imitazione nel processo di acquisizione della conoscenza.

Il rapporto mente-corpo.

Il rapporto mente-corpo è un tema affrontato sia dai filosofi che dagli studiosi di psicologia. Cartesio aderiva al dualismo, considerando mente e corpo come sostanze separate, l'una immateriale e l'altra materiale. Locke, invece, vedeva mente e corpo come entità separate ma interconnesse, con la mente come fonte di coscienza e pensiero e il corpo come fonte di sensazioni e azioni. Spinoza, considerava mente e corpo come due aspetti complementari di una stessa realtà, superando così il dualismo cartesiano. James, invece, riconosceva che mente e corpo erano aspetti diversi di una stessa realtà. Per quanto riguarda il rapporto mente-corpo, gli psicologi hanno sviluppato diverse teorie. La prospettiva del dualismo cartesiano, che considera mente e corpo come entità separate, ha ceduto il passo a modelli integrati come la teoria dell'*embodied cognition*, che sostiene che i processi cognitivi sono profondamente radicati nel corpo e il corpo riveste un ruolo centrale nel modellare la mente.

La natura della realtà e della percezione.

La natura della realtà e della percezione costituisce un altro ambito di indagine. Cartesio sosteneva l'esistenza di un mondo materiale che poteva essere conosciuto attraverso la ragione e la deduzione, indipendentemente dall'esperienza. Locke attribuiva grande importanza alla sensazione e alla riflessione come fonti di conoscenza sul mondo materiale. Berkeley, invece, respingeva l'esistenza di una realtà materiale indipendente dalla percezione, affermando che tutto esisteva solo nella mente di Dio. James concepiva la realtà come un flusso di esperienze pluralistico e in costante evoluzione, in cui la percezione giocava un ruolo attivo nell'interpretazione e nella costruzione della realtà stessa. Per quanto riguarda la perce-

zione della realtà, gli psicologi hanno studiato i processi percettivi e le influenze cognitive sulla percezione. Ad esempio, gli psicologi della Gestalt, come Wertheimer e Köhler, hanno sottolineato l'importanza di studiare la percezione nel suo insieme piuttosto che scomporla in singole parti. Allo stesso tempo, la prospettiva costruttivista sottolinea che la percezione è influenzata dalle aspettative, dalle esperienze passate e dalle interpretazioni soggettive.

Il ruolo della mente inconscia.

I filosofi si sono inoltre interrogati sul ruolo della mente inconscia nel comportamento umano. Freud attribuiva alla mente inconscia un ruolo centrale nel plasmare il pensiero e l'azione conscia, contenendo ricordi e desideri repressi. James, invece, riconosceva che la mente inconscia aveva un'influenza sulle esperienze coscienti, dando forma agli aspetti automatici e abituali del comportamento. Per quanto riguarda il ruolo della mente inconscia nel comportamento, gli psicologi, come Freud, hanno sottolineato l'importanza dell'inconscio nell'influenzare il pensiero e l'azione, proponendo l'idea della mente inconscia, che contiene pensieri, sentimenti e ricordi che non sono accessibili alla consapevolezza cosciente. Jung ha ampliato le idee di Freud e ha proposto l'esistenza di un inconscio collettivo, che contiene simboli e archetipi universali condivisi da tutti gli umani. I comportamentisti, come Skinner, hanno respinto l'idea della mente inconscia e hanno invece sottolineato l'importanza dello studio del comportamento osservabile. Altri approcci, come la psicologia cognitiva, hanno indagato sulle influenze automatiche e abituali dei processi cognitivi sul comportamento.

L'interazione con l'ambiente.

Infine, la domanda su come le persone interagiscono con il loro ambiente, ha ricevuto varie risposte dai filosofi. Locke, filosofo empirista, riteneva che le persone acquisissero conoscenza attraverso l'esperienza sensoriale. Secondo Locke, le persone interagiscono con il loro ambiente percependolo attraverso i loro sensi e formando idee basate su tali percezioni. Berkeley, filosofo idealista, riteneva che il mondo esterno fosse un prodotto delle nostre percezioni e non esistesse indipendentemente da esse. Secondo Berkeley, le persone interagiscono con il loro ambiente

percependolo e formandone rappresentazioni mentali. Nietzsche, filosofo che ha sottolineato l'importanza della volontà e della creatività individuali, credeva che le persone interagissero con il loro ambiente plasmandolo attivamente in base ai propri desideri e valori.

Infine, per quanto riguarda l'interazione con l'ambiente, gli psicologi hanno adottato diverse prospettive. Skinner, comportamentista, riteneva che il comportamento fosse modellato dall'ambiente attraverso il processo di condizionamento operante. Secondo Skinner, le persone interagiscono con il loro ambiente rispondendo agli stimoli e ricevendo premi o punizioni in base al loro comportamento. Gli psicologi della Gestalt credevano che le persone interagissero con il loro ambiente percependolo nel suo insieme e organizzando le informazioni sensoriali in schemi significativi. Allo stesso tempo, gli psicologi evoluzionisti, come Darwin, hanno proposto che le persone interagiscono con il loro ambiente in modi adattivi e che promuovano la sopravvivenza. Secondo questa prospettiva, il comportamento è modellato dalla selezione naturale e dalla necessità di adattarsi alle mutevoli condizioni ambientali.

Complessivamente, le risposte degli psicologi alle domande filosofiche hanno arricchito la comprensione dell'essere umano, offrendo approcci scientifici e psicologici per esplorare le complessità del sé, dell'acquisizione della conoscenza, del rapporto mente-corpo, della percezione della realtà, del ruolo della mente inconscia e dell'interazione con l'ambiente.

I filosofi che hanno influenzato la psicologia.

Gli sviluppi della psicologia come scienza sono stati influenzati da numerosi filosofi nel corso della storia. Un excursus su alcuni dei filosofi chiave che hanno contribuito allo sviluppo della psicologia ci offre una panoramica delle loro idee e del loro impatto sulla disciplina.

Platone.

Platone, il celebre filosofo dell'antica Grecia, ha svolto un ruolo fondamentale nell'esplorazione di concetti legati alla realtà, alla conoscenza, all'anima e alla sua relazione con il corpo. Sebbene non abbia trattato esplicitamente di psicologia, le sue idee hanno avuto un'influenza significativa nello sviluppo di teorie e concetti psicologici. Tra i suoi contributi più notevoli vi è la teoria tripartita dell'anima, secondo cui l'anima umana è com-

posta da tre parti: la parte razionale, associata alla ragione e all'intelletto; la parte vivace, associata alle emozioni e ai desideri; e la parte appetitiva, associata ai bisogni biologici di base come fame e sete. Questa teoria ha avuto un impatto notevole nello studio della personalità e della motivazione.

Un altro concetto chiave sviluppato da Platone è la teoria delle forme. Egli credeva che esistesse un regno di forme astratte e ideali che trascendevano il mondo fisico. Secondo questa teoria, il mondo fisico che percepiamo è una copia imperfetta delle Forme perfette. Questa concezione ha avuto un'influenza significativa nello studio della percezione e della cognizione, oltre a contribuire allo sviluppo della psicologia cognitiva.

Un altro esempio dell'influenza di Platone nella psicologia è rappresentato dall'allegoria della caverna, presente nel suo lavoro *"La Repubblica"*. L'allegoria descrive un gruppo di persone incatenate in una grotta, che vedono solo ombre sul muro. Secondo Platone, questa rappresenta la condizione umana in cui le persone spesso sono inconsapevoli della vera natura della realtà e sono limitate dalle loro percezioni. Questa concezione ha avuto un impatto significativo sullo studio della percezione, della coscienza e del sé.

Aristotele.

Aristotele, allievo di Platone, ha svolto uno studio approfondito della psicologia come parte della sua ricerca filosofica. La sua opera *"De Anima"* è considerata una delle prime opere di psicologia nella storia. Aristotele ha dedicato la sua attenzione all'analisi dei processi mentali, dell'intelletto e delle emozioni, gettando le basi per la comprensione futura della mente umana. È considerato uno dei fondatori della filosofia occidentale e le sue idee hanno avuto un impatto significativo sullo sviluppo della psicologia come disciplina. Tra i contributi di Aristotele alla psicologia, spiccano tre concetti chiave.

In primo luogo, ha sviluppato la nozione di anima, ritenendo che fosse il principio vitale che dà linfa al corpo e responsabile della vita, del movimento e della percezione. Ha identificato tre tipi di anima: quella vegetativa, legata alle funzioni biologiche fondamentali come la crescita e la riproduzione; quella sensibile, associata alla percezione e alle emozioni; e quella razionale, collegata alla ragione e all'intelletto. Questa teoria ha avuto un'influenza importante sullo studio della coscienza, della percezio-

ne e della cognizione. In secondo luogo, Aristotele ha introdotto il concetto di assuefazione, osservando che l'esposizione ripetuta a uno stimolo può portare a una diminuzione della reattività ad esso. Questa idea ha avuto un ruolo rilevante nello studio dell'apprendimento e del comportamento. Infine, Aristotele ha sottolineato l'importanza della causalità, sostenendo che ogni evento nel mondo naturale ha una causa e che comprendere queste cause è essenziale per comprendere il mondo stesso. Questa idea ha contribuito allo sviluppo della psicologia scientifica, che mira a comprendere le cause del comportamento e dei processi mentali. Nel complesso, le idee di Aristotele hanno lasciato un'impronta significativa nello sviluppo di teorie e concetti psicologici, soprattutto nei campi della coscienza, della percezione, dell'apprendimento e della causalità.

Gli stoici.

Gli stoici, come Epitteto, Seneca e Marco Aurelio, hanno sviluppato una prospettiva filosofica che metteva l'accento sull'importanza del controllo delle emozioni e del raggiungimento della serenità interiore. Gli stoici credevano che la felicità e la tranquillità interiore potessero essere raggiunte attraverso la virtù e il controllo delle proprie emozioni. Insegnavano che le emozioni negative, come l'ira, la tristezza e la paura, derivavano da giudizi distorti e irrazionali sulla realtà. Per raggiungere la felicità, gli stoici incoraggiavano l'accettazione serena degli eventi e il distacco dagli attaccamenti materiali. Sottolineavano anche l'importanza del vivere nel momento presente e di concentrarsi sulle cose che si possono controllare, piuttosto che preoccuparsi di ciò che è al di fuori del nostro controllo.

Queste idee hanno trovato applicazione nel campo della psicologia positiva, che si concentra sullo sviluppo delle risorse personali e raggiungimento e mantenimento del benessere psicologico. La psicologia positiva promuove l'importanza di coltivare emozioni positive, come la gratitudine, la gioia e la speranza, e di adottare una prospettiva ottimistica nella vita. Inoltre, incoraggia l'accettazione delle sfide e degli ostacoli come opportunità di crescita e sviluppo personale. Lo stoicismo ha contribuito a fornire strumenti pratici per gestire lo stress, le emozioni negative e le difficoltà della vita. Gli insegnamenti stoici sulla resilienza, sull'accettazione, la moderazione, il controllo delle emozioni e la ricerca di un senso di significato hanno influenzato la terapia cognitivo-comportamentale e altri ap-

procci terapeutici, che lavorano con i pazienti per raggiungere il benessere psicologico.

John Locke.

Locke, filosofo empirista, riteneva che le persone acquisissero conoscenza attraverso l'esperienza sensoriale. Ha proposto il concetto di "tabula rasa", che suggerisce che le persone nascano senza idee o conoscenze innate. Secondo Locke, tutta la conoscenza deriva dall'esperienza e la mente è un destinatario passivo di informazioni sensoriali. Le sue idee sul ruolo dell'esperienza nel plasmare la mente e il comportamento hanno avuto un impatto duraturo sulla psicologia.

David Hume.

Hume, altro filosofo empirista, ha sottolineato l'importanza dell'esperienza e dell'osservazione nel plasmare conoscenze e credenze. Ha proposto il concetto di "associazionismo", che suggerisce che idee ed esperienze vengano associate nella mente attraverso l'esposizione ripetuta. Hume ha anche sostenuto che la mente non ha accesso diretto al mondo esterno, ma piuttosto costruisce la propria comprensione della realtà sulla base di input sensoriali. Le sue idee sul ruolo dell'esperienza e dell'associazione nel plasmare la mente hanno influenzato lo sviluppo della psicologia cognitiva.

Immanuel Kant.

Kant ha affrontato il problema dell'esperienza umana e ha introdotto la sua teoria dell'intuizione e della ragione. Le sue idee hanno influenzato l'approccio cognitivo alla psicologia, mettendo in luce l'importanza dei processi di pensiero e della percezione nella comprensione del mondo. Kant riteneva che la mente giochi un ruolo attivo nel plasmare la nostra esperienza del mondo. Credeva che la mente imponesse determinate categorie e concetti alla nostra esperienza sensoriale, consentendoci di dare un senso al mondo che ci circonda.

Questa visione ha avuto un impatto significativo sullo sviluppo della psicologia, poiché ha portato all'idea che i processi mentali non sono solo riflessi passivi del mondo esterno, ma sono coinvolti attivamente nel pla-

smare la nostra esperienza. Tuttavia, va notato che Kant non ha scritto molto sulla psicologia e le sue idee erano principalmente di natura filosofica.

Friedrich Nietzsche.

Nietzsche, filosofo tedesco, è noto per la sua critica alla moralità tradizionale e per le sue idee sulla natura del sé. Nietzsche riteneva che la moralità tradizionale, che considerava basata sui valori cristiani, fosse una forma di abnegazione che impediva agli individui di realizzare il loro pieno potenziale. Ha proposto il concetto di “volontà di potenza”, suggerendo che gli individui hanno una spinta innata ad affermare il proprio potere e raggiungere i propri obiettivi. Nietzsche ha anche sottolineato l'importanza dell'individualismo e dell'espressione di sé, sostenendo che le persone dovrebbero sforzarsi di creare i propri valori e vivere secondo i propri desideri.

Le sue idee sulla natura del sé e sull'importanza dell'individualismo hanno avuto un impatto duraturo sulla psicologia e continuano a influenzare le teorie contemporanee della personalità e della motivazione.

John Dewey.

Dewey, filosofo e psicologo americano, è noto per il suo lavoro sul funzionalismo, che ha sottolineato l'importanza dello studio dello scopo e della funzione del comportamento. Dewey riteneva che il comportamento dovesse essere studiato nel suo contesto naturale, piuttosto che in ambienti di laboratorio isolati. Ha anche sottolineato l'importanza dell'esperienza e dell'interazione con l'ambiente nel plasmare il comportamento e la cognizione.

Le idee di Dewey sull'importanza del contesto e dell'esperienza nel plasmare il comportamento hanno avuto un impatto duraturo sulla psicologia e continuano a influenzare le teorie contemporanee dell'apprendimento e della cognizione.

Questi filosofi hanno apportato contributi significativi allo sviluppo della psicologia, fornendo spunti per la comprensione dei processi mentali, della percezione, dell'acquisizione della conoscenza e della relazione mente-corpo. Le loro idee hanno stimolato dibattiti e approfondimenti che hanno plasmato, nel corso dei secoli, la psicologia come disciplina scientifica come la conosciamo oggi.

Il legame tra psicologia e filosofia.

Come abbiamo visto, psicologia e filosofia condividono diverse questioni fondamentali riguardanti la conoscenza, il rapporto mente-corpo, la percezione e il sé. Pur essendo discipline distinte, sono strettamente interconnesse e si influenzano reciprocamente. La filosofia fornisce le basi concettuali e le domande fondamentali che hanno influenzato lo sviluppo della psicologia come scienza.

L'interazione non riguarda solo la storia della psicologia, ma è anche contemporanea, in quanto la filosofia continua a dialogare con la psicologia scientifica in vari ambiti. Per esempio, la filosofia della mente si confronta con le scienze cognitive per comprendere la natura della coscienza, e la filosofia della scienza influisce sul dibattito sulla validità e l'affidabilità delle teorie e dei metodi di ricerca in psicologia.

In conclusione, psicologia e filosofia sono intrinsecamente collegate e reciprocamente informative. Comprendere le basi filosofiche della psicologia è fondamentale per sviluppare una conoscenza approfondita di questa disciplina. L'interazione tra psicologia e filosofia evidenzia il fatto che la psicologia non esiste in modo isolato dalle altre discipline, ma è strettamente interconnessa con la filosofia, la sociologia, l'antropologia, la fisiologia e molte altre. Comprendere queste interconnessioni ci permette di cogliere la ricchezza e la complessità della psicologia come area di studio.

Bibliografia.

Polidori F., Sossi F., Rovatti A., *Dizionario dei filosofi contemporanei*, Bompiani, 1990

Rovatti P. Aldo, *Introduzione alla filosofia contemporanea*, Bompiani, 1996

Savater F., *I dieci comandamenti nel XXI secolo*, Mondadori, 2006

Serra T., *A partire da Hegel. Momenti e figure dell'idealismo italiano*, CEDAM, 2009

Severino E., *La filosofia dai Greci al nostro tempo. La filosofia contemporanea*, BUR Rizzoli, 2004

Hegel e la psicologia speculativa. Un modello di Consulenza Filosofica. Mauro Cascio

Bildung è una parola bellissima. È dirimente, sembra quasi che, quando la usi, abbia l'autorità per risolvere questioni di senso. Una concessione all'esterofilia che ti porta considerazione e rispetto. Un guadagno. Se si dovesse immaginare qualcosa di simile a uno slogan, per la consulenza filosofica come pratica, *Bildung* è perfetta. Perché incontri periodici e ben strutturati possono guidare e dare sostanza a un percorso di *Bildung*. La *Bildung* è un lavoro aspro, una seconda nascita. Lo si traduce con *formazione*, con *educazione*, l'orecchio coglie anche l'affinità con il verbo inglese *to build* (con cui però non c'è nessuna connessione etimologica) e il relativo significato di costruzione, edificazione. Il termine tedesco in realtà è difficilmente traducibile, per via delle sue sfumature. In *Bildung* risuona l'eco di *Bild*, immagine, *Nachbild*, riproduzione, *Vorbild*, modello.

L'Io è qualcosa di stratificato e complesso che già Hegel ci ha restituito nelle sue sedimentazioni fisiche, animiche e spirituali. Nel pugno di cellule organizzate in una struttura complessa, agiscono una serie di forze e impulsi che nel Sistema dei saperi presentato nell'*Enciclopedia delle scienze filosofiche* sono di pertinenza di una scienza che proprio che nel Settecento stava cominciando ad affermarsi, e a cui lo stesso Kant ha dedicato tutta la vita: l'Antropologia, con un'attenzione già allora molto spiccata per gli ambiti di interesse delle attuali psicologie empiriche. A studiare, e chiarificare, lo spirito provvede la Psicologia. Dire Psicologia nel Settecento vuol dire ancora poco. Non c'è ancora Freud, non c'è Jung. C'è un argomentare piuttosto confuso di cui si tracciano a fatica i confini. Ci sono gli studi di Stahl, von Haller e Bonnet, ma è presente anche una psicologia gnoseologica di ispirazione lockiana che in Francia è sviluppata da Condillac e in Germania da Tetens e Feder, la psicologia razionalista di Wolff, le declinazioni postkantiane di autori quali Reinhold, Schmid e lo stesso Fichte, ma anche i nascenti studi psichiatrici (Pinel) e un variegato mondo "parascientifico" che va dal magnetismo animale allo spiritualismo, dalla frenologia

di Gall alla fisiognomica di Lavater. Hegel nell'assegnare il suo compito alla Psicologia speculativa voleva sia portare ordine sia ricollocare la disciplina "su basi filosofiche più concrete e profonde". Le psicologie empiriche, che si sarebbero affermate nei secoli successivi, tutte basate su osservazione ed esperienza e soprattutto non ancorate solidamente alla Logica e non organizzate in un sistema complessivo, non possono che essere incomplete, parziali, e dunque sempre difettose "perché si limitano alla narrazione descrittiva di ciò che accade a un soggetto presupposto come bell'e fatto". Hegel aveva già criticato la Psicologia empirica del suo tempo, nelle pagine della *Fenomenologia dello Spirito* dedicate alla *ragione osservativa*, che basandosi sul metodo "scientifico" semplicemente descrive e classifica senza cogliere l'intimo nesso che collega le facoltà umane. La singolarità è così accidentale, una singola apparenza nell'elemento dell'essere che non suscita interesse alcuno. È una visione che pensa di poter raccogliere e catalogare cose che butta "in un sacco" in cui "possono stare insieme tali e tante cose così eterogenee e così accidentali l'una per l'altra", cose "inerti" e "morte", un "questo" da cui la Psicologia deve invece ritrovare gli "inquieti movimenti". Dagli anni di Tubinga Hegel aveva frequentato le pagine di J. N. Tetens che nella Prefazione ai *Philosophische Versuche* sosteneva che "il metodo osservativo, seguito da Locke per l'intelletto e dai nostri psicologi nella psicologia empirica" è "l'unico che ci mostri innanzitutto, così come sono realmente, gli atti dell'anima e i legami che intercorrono tra loro e [...] che quindi ci lasci stabilire qualcosa di certo [...] sulla natura dell'anima quale soggetto delle manifestazioni". Appare chiaro allora quanto ci interessa sottolineare qui, e cioè che la Formazione è finalizzata ad una educazione che fa cogliere a chi è impegnato in una costruzione di sé, la sua unità. Non interessa alla consulenza filosofica, oggi, indagare le "pieghe del cuore umano" (*Enciclopedia*, § 377), la tradizione e la ricchezza della tradizione filosofica deve piuttosto far cogliere il sostanziale, la verità, dello spirito stesso. Lo spirito non è un "aggregato di facoltà, ma una totalità interrelata di attività, ognuna delle quali va concepita come una determinazione di questo scopo", un processo, un "impulso a realizzare il proprio scopo, a porre se stesso nella realtà". «In tal modo, le cosiddette facoltà dello spirito, nella loro distinzione, vanno considerate solo come gradi di questa liberazione. E questa soltanto va ritenuta la maniera *razionale* di considerare lo spirito e le sue diverse attività» (§442). E come nella

sedimentazione di strati geologici, gli stadi di questo svolgersi, di questo farsi sono la base degli stadi successivi.

Certo, una consulenza filosofica deve strutturarsi secondo un modello, e Hegel ci aiuta anche in questo, avendo già fatto il lavoro per noi. I paragrafi dell'*Enciclopedia* dedicati alla Psicologia speculativa, riescono a suggerirci gli ambiti su cui intervenire a livello metodologico, suggerendo le distanze che bisogna prendere dalla moderna psicologia che ha altri scopi, altra tradizione, e altra possibilità. Non ci fermeremo nel dettaglio, rinviando a un mio testo di approfondimento che segnalo in bibliografia, e alla vasta letteratura secondaria di riferimento, ma ci basterà qui ripercorrere a grandi linee il processo di progressivo discernimento e consapevolezza dello spirito soggettivo, in un viaggio che è quello della conquista del sapere. Conoscere in senso alto e pieno è letteralmente conoscersi, definirsi, costruirsi una centralità che raccolga e dia senso a un frantumarsi degli io. La Psicologia ha alle sue spalle la Fenomenologia, cioè lo studio della coscienza, parte, per dir meglio, dagli esiti lì guadagnati. E la Fenomenologia mi ha restituito questo: è la mia finestra sul mondo, ma questa finestra non è il mondo, è il *mio*. È la condizione che rende possibile il mio esperire, quanto, appunto, mi dice soggetto e quello che mi fa credere in un'oggettività a me esterna che semplicemente si posa davanti al mio sguardo. La Psicologia speculativa parte da un'autocoscienza che comincia a mettere in discussione certezze gnoseologiche acquisite, ed è lì che si comincia a costruire una soggettività consapevole di sé come superamento della contrapposizione tra soggetto e oggetto. *Nosce te ipsum*, stava scritto sul frontone del tempio di Apollo a Delfi. Il cammino dello spirito consiste (§ 443) nell'essere innanzitutto (1) *teoretico*, cioè ha il razionale come sua "immediata determinatezza" che pone come qualcosa di suo, liberando il sapere da quanto è presupposto al sapere, per ottenere un sapere che è sapersi. L'intelligenza diventerà allora volontà e lo spirito (2) *pratico* ma ancora un che di soggettivo, per diventare infine (3) *libero* quando sarà superata questa doppia unilateralità. Questi passaggi ci danno già un'idea delle infinite potenzialità di un percorso di consulenza, e dei tanti ambiti che si lambiscono. Si tratta di tappe di un unico sviluppo di consapevolezza e di centratura che ci accompagna fino al concetto di persona titolare di diritti: lo spirito oggettivo infatti sarà la libertà che si realizza e struttura in istituzioni concrete.

Lo spirito teoretico si occupa dell'intelligenza. Con la produzione di segni, l'intelligenza si libera definitivamente della datità dell'intuizione "per entrare nella presenzialità del linguaggio". Il linguaggio, dunque, non è una *mistica entità* con cui l'uomo viene a contatto, ma il prodotto del suo spirito. Una novità di lettura che sarà evidenziata negli studi hegeliani a partire dalla scuola di Bruno Liebrucks e dal lavoro successivo di Josef Simon. Nel segno si deposita un contenuto di senso che di per sé è morto ed è compito del linguaggio donargli nuova vita, quella dello spirito. Il linguaggio è il "vestito che il pensiero stesso si è cucito per portare avanti quel processo di appropriazione e rielaborazione del materiale grezzo ricavato dall'esperienza e tessere insieme le rappresentazioni che da esso ne ha tratto". Hegel è distante da chi, come Locke, considera il linguaggio come uno strumento. Il linguaggio non ha la funzione di essere utile a uno scopo, non nasce dal bisogno di contrassegnare e di scambiarsi i pensieri che altrimenti ci rimarrebbero in testa. Il linguaggio si pone a metà tra immaginazione e pensiero, nella sua forma agisce ancora la sensibilità che fornisce al nostro dire il materiale su cui si poggia un riferirsi e un discorrere, ci dà cioè un insieme di nomi a indicare cose, il lessico. La forma però esprime un contenuto, e la materia, il lessico, viene organizzata secondo regole del pensiero su cui opera un "istinto logico" (la grammatica): è questo l'ambito in cui la Logica, che nella sua astrattezza era stata ampiamente studiata nella *Scienza della Logica* e nella prima parte dell'*Enciclopedia*, prende abito ed entra in scena.

Lo studio della memoria porta ad un'articolata disamina sul pensare ma solo con la volontà lo spirito fa il suo ingresso nel mondo. Il soggetto qui sa rappresentarsi scopi, anche non dati immediatamente dalla natura, e li sa attuare con il suo agire nella realtà, si particularizza, entra nell'esistenza finita. La volontà sente un bisogno e sente come proprio dovere il soddisfacimento di questo bisogno. Si tratta cioè di accordare la natura interiore con la realtà esterna. Se questo accordo è dato avrò il sentimento del piacere (ho sete, e riesco a procurarmi da bere), altrimenti avrò quello del dispiacere (non ci riesco). La volontà si configurerà allora come una spinta. La verità degli appagamenti *particolari* è l'appagamento *universale*, che la volontà pensante si prefigge come fine, in quanto *felicità*. Se io inseguo la soddisfazione degli impulsi, non la finisco più, perché ogni appagamento sarà superato da un nuovo bisogno, e il mio agire non sarà mai sufficiente,

è un'inquietudine, una smania del desiderio che ricorda il desiderio prometeico di Hobbes. Devo semmai comporli, organizzare questo sistema, edificare un edificio, questa è la cifra dell' εὐδαιμονία, un fine architettonico, un "sistema razionale". La ricerca della felicità è un "momento decisivo e vitale della soggettività agente", qualcosa di fondamentale perché qui c'è la possibilità di elevare la soggettività all'*universale*. Certo, la felicità possiamo soltanto cercarla, siamo spinti teleologicamente, ci approssimiamo a lei, è al più un anelito, qualcosa che somiglia a una nostalgia per l'eden perduto, da cui sei caduto e che per ora, qui, ti è irraggiungibile. Una illusione. Non ce l'hai. Ma sai che c'è. La felicità porta l'arbitrio a sapersi libero. Un altro campo chiarificatorio è questo. Ed è una riflessione sulla morale e l'etica, terreno ormai della filosofia politica. Io sono le mie libertà ma il tema è costruire un qualcosa che superi l'atomismo rancoroso della società civile, il "regno animale dello Spirito". In un recente volume Arianna Brunori si occupa della "invenzione" della volontà. Quanto distingue l'essere umano e che dovrebbe attestarne la superiorità, sarebbe funzionale in realtà alla sua condanna. La storia luminosa del progressivo ampliamento del libero arbitrio sarebbe ancorato al suo oscuro rovescio. La vivisezione della coscienza di Nietzsche ha come esito un fondo di colpa e peccato che emerge ed inquina ogni sorgente. Come leggiamo in Kafka: «Tu sei libero e per questo sei perduto». La filosofia può servire a comprendere che non è così.

Bibliografia.

Aa.Vv., *La Psicologia di Hegel. Un commentario*, a cura di Agnese Riccio, Istituto Italiano Studi Filosofici, Napoli, 2023

Achenbach G. B., *La consulenza filosofica*, Feltrinelli, Milano, 2018

Burioni A., *Imputazione e colpa. L'invenzione della volontà*, Quodlibet, Macerata 2024

Cascio M., *Il fulmine della soggettività. Attraversamenti hegeliani dall'infinita periferia*, Morlacchi, Perugia, 2024

Derrida J. "Il pozzo e la piramide" in *Margini della filosofia*, a cura di M. Iofrida, Einaudi, Torino, 1997

LA PRATICA FILOSOFICA

Il suono non è musica, ma può diventare musica. Valerio Biandrino.

Diverse sono state le definizioni che si è cercato di dare alla musica.

È stata definita come arte universale che esprime emozioni, pensieri e idee attraverso l'uso dei suoni; oppure come arte di organizzare i suoni in modo armonico ed equilibrato, producendo un effetto emotivo nell'ascoltatore. Un'altra definizione che si poteva trovare nei diversi manuali di conservatorio (almeno quando io lo frequentavo, tanto tempo fa) è: la musica, combinando elementi come il ritmo, la melodia, l'armonia e la forma riesce a creare un'esperienza sonora piacevole all'orecchio umano.

Nessuna di queste spiegazioni è però in grado di stabilire e spiegare cosa sia la musica, perché, in quanto arte universale e astratta, è l'unica che sfugge a qualsiasi descrizione, definizione, rappresentazione o narrazione. Che la musica abbia un grande potere sull'uomo, nessuno può metterlo in dubbio, poiché è in grado di influire sullo stato d'animo e sulle emozioni di chi l'ascolta; può evocare sensazioni di gioia, tristezza, nostalgia, amore, ma anche apprensione, agitazione e turbamento e riesce a produrre effetti benefici sulla salute fisica e sul benessere psichico e mentale. Nella filosofia occidentale, il dibattito sulla musica risale ai tempi di Platone e Aristotele.

Il primo considerava la musica come un'imitazione della realtà, mentre il secondo affermava che essa era una forma di espressione emotiva. Nel libro VIII della "Politica", Aristotele scrive: " [...] come la ginnastica dà al corpo una certa qualità, così anche la musica è in grado di dare una certa qualità al carattere, in quanto abitua a poter godere i veri piaceri, oppure concorre in qualche modo alla ricreazione intellettuale e dello spirito" (1993 p. 270).

E più avanti: " [...] la musica può esercitare un qualche influsso sul carattere dell'anima e se può far questo, è chiaro che bisogna accostare i giovani e educarli in essa "(1993 p. 274).

Per Schopenhauer la musica è l'unica arte che va oltre la materia, l'unica che può esistere anche senza il mondo. Essa è molto profonda, perché

non esprime semplicemente un'idea, ma è essenza stessa del pensiero e dell'esistenza. "[...] la musica, ignorando le idee, è completamente indipendente dal mondo fenomenico, lo ignora assolutamente e potrebbe in un certo senso sussistere anche se il mondo non ci fosse affatto; ciò che non si può dire delle altre arti. La musica è infatti un'immediata oggettivazione e una riproduzione dell'intera Volontà, così come lo è il mondo, anzi come lo sono le idee, il cui fenomeno applicato costituisce il mondo delle singole cose [...]. La musica, dunque, se considerata come espressione del mondo, è una lingua universale in sommo grado, che verso l'universalità dei concetti si comporta addirittura come questi ultimi si comportano pressappoco verso le singole cose" (2011 p. 286 e p. 291).

Nel *Crepuscolo degli idoli* Nietzsche sottolinea l'importanza che la musica ha per lui, affermando che "basta tanto poco alla felicità! Il suono di una cornamusa. - Senza la musica la vita sarebbe un errore. Il tedesco pensa che Dio stesso canti canzoni" (1983, p. 29.)

La musica rappresenta per Nietzsche una forma di arte che aiuta l'individuo a connettersi con se stesso e con l'universo, e a trascendere se stesso per raggiungere uno stato di "superamento", è quindi una forma di espressione che va al di là delle parole e che tocca l'anima umana in modo profondo e incondizionato.

Friedrich Nietzsche ci ricorda l'importanza dell'arte, e in particolare della musica, nella vita dell'individuo e nella sua evoluzione verso il superuomo

La fenomenologia musicale di Sergiu Celibidache.

Sergiu Celibidache nasce a Roman, una piccola città vicino alla contea di Iași, nella parte nordorientale della Romania non lontana dal confine con la Moldavia, l'11 luglio 1912 (28 giugno secondo il calendario giuliano ancora in auge all'epoca in quella Nazione), in una famiglia molto agiata. Dopo la licenza liceale, studiò musica, filosofia e matematica a Bucarest. Fino al 1945 studiò intensamente e insegnò anche alla Musikhochschule (il suo gusto per l'insegnamento sarà tale che egli manterrà questa attività viva per tutta la sua vita). Anche all'esterno del Conservatorio Celibidache fece esperienze determinanti. I concerti diretti da Wilhelm Furtwängler con l'orchestra filarmonica di Berlino gli fecero scoprire un mondo sonoro sconosciuto. L'11 agosto 1945 Celibidache diresse il primo concerto nel-

la Berlino liberata a capo di una orchestra da camera formata da cittadini berlinesi, dopodiché, con l'orchestra di radio Berlino, dirigerà la prima sinfonia di Brahms e la suite dall' *uccello di fuoco* di Stravinsky.

Nel 1948 avrà la sua prima esperienza con un'importante orchestra estera, e cioè la London Philharmonic e i Berliner Philharmoniker eseguiranno la loro prima tournée all'estero – Londra – con i due direttori. Già l'anno seguente Celibidache dirigerà orchestre in diverse parti del mondo: Austria, Italia, Francia e Sudamerica. Tra il 1953 e il 1967 Celibidache è stato molto attivo in Italia con l'Orchestra de "La Scala", "l'Accademia di Santa Cecilia", le orchestre della RAI di Roma, Milano, Torino, Napoli, Bologna e Firenze (molti di questi concerti sono stati filmati). Egli ha anche diretto le opere di numerosi compositori contemporanei come Casella, Malipiero, Petrassi, Dallapiccola e Ghedini. Nel 1991 venne nominato Professore Honoris Causa della Città di Berlino, oltre che del Conservatorio di Monaco. Qualche settimana prima di morire (giugno 1996), Celibidache dirigeva ancora la sua orchestra, la Filarmonica di Monaco di Baviera, e teneva lezioni pubbliche di direzione d'orchestra (Schola-Cantorum, luglio 1996) con l'entusiasmo intatto di sempre.

Durante i suoi corsi, Celibidache spiega la fenomenologia della musica come il tentativo di dire ogni volta qualcosa che «non ha mai luogo finché pensate», poiché è «fuori dal pensiero».

“[...] il pensiero e la musica appartengono a una dimensione differente ed esclusiva. Ciò significa, nella sua immediata conseguenza, che nel momento in cui il pensiero fenomenologico opera, il musicale - in quanto dimensione altra rispetto a quella del pensiero - ha già cessato di essere. In altre parole, la fenomenologia è il tentativo di dire ogni volta qualcosa che “non ha mai luogo finché pensate”, poiché è “fuori dal pensiero” (Accornero, 2016, p.92)

Celibidache ci spiega anche che il pensiero occidentale tende a rendere ogni evento non descrivibile un “qualcosa”, cercando di renderlo una cosa che la coscienza possa cogliere; il pensiero occidentale cerca sempre, a partire da ogni evento indescrivibile, di farne oggetto di pensiero in modo che la facoltà di pensare dell'essere umano, possa applicarsi a qualche cosa.

La musica non è una sostanza data che può essere ascoltata; non è nemmeno soltanto suono, ma presuppone che il materiale sonoro abbia una

significativa funzione evocativa. Il rapporto tra l'ascoltatore e la musica non è dunque quello di soggetto-oggetto, ma "Ciò che determina la specificità della fenomenologia è infatti considerare sempre le cose in rapporto alla coscienza umana, poiché la verità [...] è nel contatto tra ciò che accade nel mondo del suono e l'evoluzione del mondo affettivo dell'uomo" (Ibidem p. 94).

La fenomenologia della musica si occupa delle possibilità offerte da un determinato testo di esprimere quello che si intendeva in origine, cosa che non risulta immediatamente evidente da una stenografia, perché una partitura è uno scritto sintetico che non può contenere tutto. Il grande compositore e direttore d'orchestra Gustav Mahler osservava che "la partitura contiene tutto tranne l'essenziale", perché ciò che il compositore ha voluto comunicare agli altri non si trova nella superficiale e convenzionale scrittura musicale, ma bensì al di là di essa, per cui è necessario decifrare la fitta rete di note e pause sotto cui si cela ciò che conta davvero. La scrittura è un simbolo che rappresenta il suono organizzato con tutte le sue possibilità; di conseguenza, la prima idea è la "oggettivazione" del suono. Che cos'è il suono? Secondo quali leggi nasce? Come si relaziona il suono con l'ambiente? Infine, come agisce il suono sullo spirito umano?

Questa è la principale preoccupazione della fenomenologia della musica.

Anche nella musica, poi, esiste un momento noetico (fase di lavoro, preparatoria di quella musicale) e momenti noematici: "riceviamo i dati senza elaborarli: li percepiamo, ma non possiamo ancora farci niente; il prossimo passo è quello che si ha dal contatto con i dati, per poi appropriarci di tutte quelle sensazioni che hanno a che fare con noi; dal momento che io sono stimolato in questo modo, da queste sensazioni, c'è la possibilità che io consideri queste sensazioni come mie. E se sono ulteriormente stimolato dalla prossima sensazione sonora, allora si stabilisce una connessione, una corrispondenza tra il suono e me. La musica non ha nulla a che fare con il suono, anche se senza il suono non possiamo fare musica." (Celibidache: intervista).

Ma la fenomenologia ci insegna anche come la musica consista nel trascendere i valori delle singole parti per cogliere i valori del tutto; è ciò che Celibidache chiama riduzione, ossia integrazione; «ancora una volta è ribadito come sia l'uomo a essere misura nel dire il fenomeno. Ridurre

non implica un cambiamento su un piano fisico, [...] ciò che cambia, rispetto a ciò che è stato, è l'uomo che ha potuto percepire la relazione tra i singoli elementi musicali, ovvero ha potuto agire su più piani per trascenderli: le differenze e quindi ogni forma di dualità, vengono meno» (Ibidem, pp. 98-99)

La musica è movimento, dove a muoversi non è il suono bensì la coscienza: coscienza di colui che ascolta e coscienza di colui che crea il suono; ma se la musica è movimento, significa anche che è espansione, articolazione che porta continuamente tensione, riposo, ancora tensione, fino poi a ritornare su se stesso.

Questo movimento non viene all'esterno della coscienza, bensì avviene all'interno di essa.

Stando alla definizione comune di suono, legato a una manualistica dei conservatori, spero ormai obsoleta, che si rifà a una tradizione teorica occidentale precedente al XX secolo, possiamo definire il suono come movimento di una massa d'aria, che può diventare suono musicale quando questo sia caratterizzato da un numero di vibrazioni costanti. Tuttavia, questo non può essere una qualità "a priori" del singolo suono. Infatti, se proviamo a pensare, come ci insegna Celibidache, in modo fenomenologico, allora scopriamo che questo suono dalle vibrazioni regolari è creato nel momento in cui è percepito e concepito nella sua identità dalla coscienza umana. Il suono, dunque, acquista un'identità perché vi è stata a un'identificazione emotiva dell'uomo con il fenomeno sonoro rivelato. "Diventa evidente, dunque, come – fenomenologicamente parlando – non vi sia una "misura in sé" di cosa sia o non sia il suono, ma ciò dipenda dall'ascoltatore e dalla sua capacità di ridurre una serie complessa di epifenomeni a un'unità che viene identificata come quel suono" (Ibidem, p. 121)

Partendo dunque da una semplice nozione di suono fisico, da un elementare stimolo sonoro, ci siamo avvicinati a una concezione del suono nel suo imprescindibile rapporto con l'uomo.

"Ma quando il suono diventa musica? Il suono musicale è quel suono che la coscienza umana può mettere in relazione ad altri in una composizione per poter ridurre tale composizione all'unità e giungere alla simultaneità della dimensione musicale" (Ibidem p. 124).

Quello che ha sempre cercato di costruire Celibidache è un pensiero che possa promuovere la verità musicale. La fenomenologia musicale ri-

corda come la musica non sia da ricercare nei suoni, ma nella relazione fra di essi e colti dalla coscienza umana; quindi, l'idea di un punto di vista oggettivo, esterno, estraneo alla coscienza umana viene qui rigettato e respinto, perché tale punto di vista presupporrebbe di osservare una realtà di per sé esistente, costituente una misura in sé.

Bibliografia.

Accornero G., Bergamelli L, Segato E., Valente V., *Il suono vivo: Storia, composizione, interpretazione*, Edizioni ETS, Pisa 2016

Aristotele, *Politica*, Economica Laterza, Bari 1993

Nietzsche F.,(1888) *Götzen-Dämmerung*, tr. it, *Il Crepuscolo degli idoli*, Adelphi, Milano 1970 e 1983

Schopenhauer A., (1818/19, 1844, 1859), *Die Welt als Wille und Vorstellung*, tr. it. *Il mondo come volontà e rappresentazione* , Newton Compton editori, Roma 2011

Pratiche filosofiche e musica, “ponte” ineffabile nell’ampliamento di senso dell’esperienza. Monica Sanfilippo

Musico o filosofo?

Questo articolo prende le mosse dalla personale esperienza di docente di filosofia, musicista, etnomusicologa e conduttrice di caffè filosofici in salotti culturali.

Un’esperienza, divenuta nel tempo convinzione originaria manifesta, di un’affinità profonda tra due attività umane apparentemente distanti, che si aggirano stagliandosi nella storia del pensiero tra due poli attrattivi del discorso, *logos* e ragione, da un lato, emozioni, sentimenti dall’altro.

Eppure, una sottile “intimità”, un legame originario profondo, intreccia i cammini di questi due ambiti dell’umano sapere e del saper fare, *philosophía* e *mousiké téchne*, dall’antichità al Novecento, oltre ogni settorialità specialistica e frammentaria del nostro tempo. Del resto, ciò è evidente fin dagli albori della stessa filosofia dialogica, nelle parole e nelle azioni di quel personaggio filosofo per eccellenza, Socrate, che tanta forza acquista per mano di Platone, in particolare e al riguardo, nel dialogo “Fedone”. Al limitar della vita, Socrate, disubbidiente, in carcere, non è preoccupato di morire, semmai di aver forse malamente interpretato un sogno che insinua il dubbio, nella possibilità di essere stato e di poter essere, fino all’ultimo respiro: *musico o filosofo?*

«Spesso, nella mia vita trascorsa, mi visitava lo stesso sogno [...] e mi diceva sempre la stessa cosa: “O Socrate, componi ed esegui musica”. Ed io in passato ritenevo proprio che fosse questo che il sogno mi spingeva e mi invita a fare [...] cioè di fare musica, come se la filosofia fosse musica altissima, ed io questa appunto producevo. Ora poi, da quando fu celebrato il processo e la festa del dio fu di impedimento alla mia morte, mi parve che, se mai il sogno mi esortava spesso a comporre musica nel senso comune, di non dovergli disubbidire, ma di comporla» (Platone, 1997, p. 132).

Socrate, convinto dell'immortalità dell'anima, è estremamente sereno e, piuttosto che agitarsi per l'imminente morte, prova un'altra possibilità di stare al mondo, una modalità creativa che declina l'argomentazione: quella di essere un musicista nella sua specificità compositiva e produttiva. Questo, difatti, sta facendo, con stupore di Fedone e piena "ironia" socratica: comporre un poema in onore del dio di cui allora si celebrava la festa.

La citazione, dunque, si ripropone non certo per rivendicare uno spazio di definizione di un rapporto di tipo gerarchico tra le dimensioni dell'umano ragionare e del sentire - una ricca letteratura sia storico filosofica che musicale ha già provveduto - piuttosto, l'esigenza di evidenziare un contatto privilegiato, una relazione, semmai non facilmente scomponibile e "naturalmente" distanziabile, tra le due discipline rivelatrici del legame mente e corpo, pensiero ed emozione.

Mi piace sottolineare come il termine "*relatus*" da *referre*, "riferire", implichi un atto di "stabilire una connessione", una "corrispondenza" che si può estendere alla consapevolezza e al gesto di riconoscere l'alterità e custodirla nell'azione di una vita degna di essere vissuta. Questo richiamo vuole fungere da cornice e premessa al corpo del testo nel tentativo di sviluppare quanto già auspicato da Gerd B. Achenbach, una modalità di fare filosofia con un "cuore che pensa". «Traduco: l'utopia della consulenza filosofica sarebbe l'*anima razionale* o la *ragione sensibile*» (Achenbach, 2004, p.70). Quale corrispondenza, dunque, tra musica e filosofia nella loro cornice "pratica"?

Parole in movimento.

«Vivo nell'attesa dell'Idea; la sento, la intuisco, la delimito, la colgo – e non posso formularla, mi sfugge, ancora non mi appartiene: non l'avrò concepita in mia assenza? E come posso, da imminente e confusa, renderla presente e luminosa nell'agonia intelligibile dell'espressione? Quale stato devo sperare perché sbocchi – e sfiorisca?» (Cioran, 1996, p. 125).

C'è un'oscillazione del pensiero che accade nella filosofia pratica, quel "movimento" insito nel "libero dialogo", che è determinante e necessario per la consulenza filosofica, poiché sposta la filosofia dalla ieraticità della definizione teorica dei concetti e la cala nei vissuti, scaturendo da essi. È un'inversione, forse al pari di quella "illuminazione" avuta da Socrate all'approssimarsi della morte, che, provando a "musicare", nell'accezione

antica del termine, mette in azione il pensiero liberandolo all' "improvvisazione" del farsi pratica, anche di vita. In questi termini i movimenti del pensiero, i moti dell'animo e i suoni/ritmi si compenetrano a vicenda in un flusso unico "musica-pensiero-comportamento" di cui il linguaggio diventa affine, non solo a livello metaforico, ma empirico: la parola ne è testimone.

Quanti lemmi del linguaggio musicale possiamo usare nella consulenza filosofica senza soluzione di continuità? *Ascolto, tempo, andamento, vibrazione, variazione, altezza, registro, dinamica, direzione, tocco, accompagnamento, improvvisazione, accordo, armonia, dissonanza, rumore* e molte, molte altre.

La consulenza filosofica, pertanto, trova nella parola sonora il suo strumento più prezioso. Non si tratta di una semplice conversazione, ma di un dialogo profondo che mira a stimolare la riflessione e a favorire la crescita personale dal di dentro e ad ampliare il senso: in questo contesto, la parola vibrante non è solo un mezzo di comunicazione, ma un vero e proprio "ponte" che collega l'individuo alle profondità del proprio essere.

A partire da consulenze e pratiche filosofiche personalmente condotte, la parola evocativa, come le metafore musicali, le analogie e i richiami sonori, con la capacità propria di suscitare emozioni e sensazioni, diventano un potente alleato nel percorso di autoconoscenza: una lente d'ingrandimento che conduce allo scoperto aspetti altrimenti nascosti. È la generazione di un'"atmosfera" complice che suscita la creazione di quello spazio mentale nel quale è possibile esplorare liberamente associazione di immagini, suoni e vissuti e, superando la soglia della "vergogna", avere il coraggio e il desiderio di dividerli.

«Si parla di isomorfismo quando due strutture complesse si possono applicare l'una sull'altra, cioè far corrispondere l'una all'altra, in modo tale che per ogni parte di una delle strutture ci sia una parte corrispondente nell'altra struttura; in questo contesto diciamo che due parti sono "corrispondenti" se hanno un ruolo simile nelle rispettive strutture» (Hofstadter, 1990, p. 54).

Seppure la musica manca di concetti, non articola frasi dal chiaro significato, né stringe una relazione necessaria col mondo reale, per cui è tanto lontana dal linguaggio parlato quanto priva di significato, essa rivela, altrimenti, nel suo strutturarsi un "isomorfismo" analogo «al movimento della vita psichica interiore, essendo costituita da sequenze di movimento e ri-

poso, da momenti mutevoli di espansione e ritiro, dall'alternanza di consonanze e dissonanze, di aspettative e risoluzione, con picchi di eccitazione e cadute improvvise nella più assoluta immobilità» (Grassi, 2022, p.17).

Significa che la musica e la vita della mente e dell'anima condividono strutture analoghe. Così come una composizione musicale è organizzata in sequenze di note, pause, accordi, la nostra vita psichica è caratterizzata da un flusso continuo di pensieri, emozioni, sensazioni che si susseguono e si intrecciano.

Mentre il linguaggio verbale si basa su segni convenzionali che rappresentano concetti, la musica esprime emozioni e stati d'animo in modo diretto e non verbale. È un linguaggio del corpo e dell'anima, delle emozioni e del sentimento, allo stesso modo della parola filosofica vibrante della consulenza che fa un passo indietro rispetto alla mente per trasferirsi nel "cuore".

In fieri e in pratica: "campi" di parole.

«In [Hegel], la dialettica si regge sulla propria testa. Bisogna capovolgerla per scoprire il nocciolo razionale entro la scorza mistica» (Marx, 1873). Lo stesso filosofo ci esorta a non interpretare il mondo, ma a cambiarlo; la consulenza, come iniziata da Achenbach, a filosofare partendo dal concreto.

Ebbene, quanto finora detto non è foriero di un'intenzionalità metodica né di ricerca "scientifica" in termini di corrispondenza di obiettivi, indicatori misurabili, che lasciamo all'indirizzo quantitativo di altre discipline, piuttosto la rivelazione di una postura, uno stare "a fianco di", camminando accanto, muniti di quel bagaglio che la storia del pensiero umanamente ci ha donato e che si configura, per chi vi attinge, come un *ethos*, un atteggiamento «che permette di abitare l'apertura ai problemi senza fretta e urgenza di risolverli. Questo è [...] connaturato alla consulenza, così come [...] alla filosofia» (Pollastri, 2006, p.178). Del resto, rimanendo in tema di corrispondenze, o isomorfismo che ci piaccia dire, la stessa parola *ethos*, aderisce alla filosofia come alla musica: come "carattere", "costume" o "modo di essere", come *harmonia* (modo musicale, anticamente: lidio, frigio, dorico ecc.) in grado di provocare un particolare movimento/effetto capace di influire sul corpo e nell'anima, fino alla catarsi.

Non si tratta di “applicare” la verità di un carattere, la definizione del “tipo”, quanto avere il coraggio di restare maieuticamente incerti esattamente come ciò che l’asemanticità del linguaggio musicale non è in grado di dire, ma ospitando, proprio nell’incertezza, un’esplosione di senso.

Nel divenire di un ascolto musicale partecipato si è trascinati individualmente, eppure insieme, in uno spazio-tempo comune in cui ognuno può esprimere la propria narrazione.

Conducendoci la musica nel regno dell’immaginale, alcune pratiche filosofiche di gruppo da me “guidate” attorno a parole proprie della filosofia hanno giocato a ri-cercare, attraverso l’*insight* di citazioni di parole e di suoni, un certo *swing* atmosferico di liberazione di significati nel dialogo aperto tra i partecipanti.

Porto ad esempio alcuni elementi messi in campo nell’ “improvvisazione” della conduzione e nell’estemporaneità della pratica attorno a parole/temi che possiamo ritenere “classici” di *café philo*, come il “tempo”, l’ “amicizia”, la “grazia”, ma sempre pronti a rivelare il nuovo poiché espressione dei singoli portati: nel campo del tempo hanno “parlato” l’andante della Sinfonia n. 101 “L’orologio” di Franz Joseph Haydn, che ha scandito il ticchettio di *Kronos*, ma anche 4’ 33” di John Cage, emblema del silenzio, la pausa del nulla; nel campo dell’amicizia si sono pronunciate le terze del duetto del Don Carlo verdiano e la sua amicizia per Rodrigo; nel campo della grazia hanno risuonato movimenti di minuetti e andantini mozartiani.

Nell’uso e nell’interscambio di codici comunicativi, l’andirivieni dialogico si è gradualmente animato, poi compenetrato in momenti più riflessivi, in altri più dibattuti e tesi, più contemplativi, intrecciando sempre al discorso *weltanschauungen* e stati d’animo, pensieri ed emozioni.

Il tempo, per esempio, si è svelato nella sua dimensione di *Kairos*, l’amicizia nella relazione della “cura”, la grazia nel dono della gratuità e nello “charme”: possibili modi di essere e di sentire nel processo del fare dialogo insieme, che altresì non vuole convincere di nulla se non mostrare il suo dispiegarsi *in fieri* di orizzonti di senso nuovi o ritrovati.

Per “giocare” e stimolare socraticamente il dialogo si è sicuramente spinto sull’ineffabile simbologia della musica, a quello che non esprime concettualmente, ma che apre potenzialmente. La lavorazione del suono,

per esempio, la sua organizzazione metrica e ritmica, la forma fluida del suo divenire, include una simbolica del tempo per antonomasia.

«Dunque, - ribadisce Husserl (1928) - io odo sempre solo la fase attuale del suono, e l'obiettività dell'intero suono che dura si costituisce in una continuità d'atto che è, per una parte, ricordo, per un'altra parte, piccolissima e puntuale, percezione, per una terza aspettazione».

Molti altri *leitmotiv* di corrispondenze sono emersi e si potrebbero narrare più dettagliatamente per meglio rappresentare l'atmosfera di circolarità delle idee e dei vissuti, rendendo un *unicum* il fluire tra i registri. Al termine degli incontri, il cui tempo a disposizione sembra sospeso non ponendo nettamente una fine alla discussione, ognuno ha lasciato testimonianza di uno stato d'animo diverso, "divertito", altro da prima dell'ingresso allo spazio dedicato, un arricchimento di senso attraverso un'esplorazione critica e sensoriale, al contempo. Piuttosto, in conclusione, interessa altresì portare in evidenza il superamento di una quotidianità stantia dell'usura delle parole, "de-flemmatizzata" grazie alla messa in circolo di parole "vive" e di suoni godibili non esclusivamente da un punto di vista estetico, quanto riflessivo, ed etico nel senso prima indicato, come abito di una disposizione filosofica che si nutre di inesauribile stupore.

Bibliografia.

Achenbach G.B., (1987) *Philosophische Praxis*, Jurger Dinter, trad. it. *La consulenza filosofica. La filosofia come opportunità per la vita*, Apogeo, Milano, 2004

Cioran E., (1949) *Précis de décomposition*, Éditions Gallimard, trad. it. *Sommario di decomposizione*, Adelphi, Milano, 1996

Cislaghi A., *L'invenzione della grazia. Sulle tracce di un'idea splendida*, Mimesis, Milano-Udine, 2018

Fubini E., *L'estetica musicale dall'antichità al Settecento*, Einaudi, Torino, 1976

Grassi L., *L'inconscio sonoro. Psicoanalisi in musica*, Franco Angeli, Milano, 2022

Griffero T., *Atmosferologia. Estetica degli spazi emozionali*, Mimesis, Milano-Udine, 2010

Hofstadter D. R., (1979) *Gödel, Escher, Bach: an Eternal Golden Braid*, Basic Books, trad. it. *Gödel, Escher, Bach: un'eterna ghirlanda brillante*, Adelphi, Mi-

lano, 1990

Imberty M., *Suoni, emozioni, significati. Per una semantica psicologica della musica*, a cura di L. Callegari e J. Tafuri, CLUEB, Bologna, 1986

Jankélévitch V., *La musique et l'ineffable*, Colin, Paris, 1961

Martinelli R., *I filosofi e la musica*, il Mulino, Bologna, 2012

Merriam A.P., (1968) *The Anthropology of Music*, Northwestern University Press, trad. it. *Antropologia della musica*, Sellerio editore, Palermo, 2000

Nave L., Pontremoli P.E., Zamarchi E. (2013), *Dizionario del counseling filosofico e delle pratiche filosofiche*, Mimesis, Milano-Udine

Platone, *Tutte le opere*, Newton Compton, Roma, 1997

Pollastri N., *La consulenza filosofica come "pura" filosofia*, in A.A.V.V., *Pratiche filosofiche e cura di sé*, B. Mondadori, Milano, 2006

Romano A., *Musica e psiche*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2021

Sacks O., (2008) *Musicophilia. Tales of music and the brain*, Knopf, Toronto, trad. it. *Musicofilia*, Adelphi, Milano, 2009

Schimtz H., (2009) *Kurze Einführung in die Neue Phänomenologie*, Verlag Karl GmbH, Freiburg/München, trad. it. *Nuova fenomenologia. Un'introduzione*, Christian Marinotti Editore, Milano, 2011

Sini C., *Filosofia e scrittura*, Laterza, Bari, 1994

Sparti D., *Suoni inauditi. L'improvvisazione nel jazz e nella vita quotidiana*, il Mulino, Bologna, 2005

Taroni P., *Filosofia del tempo. Il concetto di tempo nella storia del pensiero occidentale*, Mimesis, Milano-Udine, 2012

Nell'intimità del pensiero: Dialoghi sull'amore e la sessualità. Un laboratorio di Pratiche Filosofiche tra cuore e ragione. Maddalena Bisollo

Vorrei seguire ogni battito del mio cuore
Per capire cosa succede dentro e cos'è che lo muove
Da dove viene ogni tanto questo strano dolore
Vorrei capire insomma che cos'è l'amore
Dov'è che si prende, dov'è che si dà
Lucio Dalla, *Le Rondini*

Siamo al Summer Workshop di *Pragma*, domenica 23 Giugno 2024, ore 10.00. Nell'aula si sono raccolte molte persone, disposte in cerchio.

Il laboratorio di pratiche filosofiche intitolato “Nell'intimità del pensiero. Dialoghi sull'amore e la sessualità” si è aperto con l'ascolto di un brano musicale che ha catturato il cuore e la mente di tutti i presenti: *Le rondini* del cantante poeta Lucio Dalla. In questo brano, Dalla dipinge un quadro delicato e nostalgico dell'amore, intrecciando il tema della libertà con quello del legame profondo che ogni relazione porta con sé. Così, le parole sapientemente intrecciate della canzone hanno subito evocato immagini di affetti lontani, di partenze e ritorni, che hanno gettato le basi per il dialogo che ne è seguito.

Fin dall'inizio, la scelta di iniziare con un brano musicale si è rivelata particolarmente efficace, in quanto la canzone ha aperto un varco nell'esperienza emotiva oltre che intellettuale di ogni partecipante. La musica, infatti, non solo sa toccare corde profonde, ma invita alla riflessione, facendo emergere pensieri che altrimenti rimarrebbero silenti. Come afferma Friedrich Nietzsche: “Senza la musica la vita sarebbe un errore”, in quanto forma d'arte in grado di connetterci profondamente con la nostra

anima. In questo caso, senza la musica, il nostro dialogo sarebbe iniziato senza la necessaria profondità emotiva con cui doveva essere affrontato.

Amore, sessualità e conflitto: un brainstorming filosofico

Dopo l'ascolto della canzone, il laboratorio è entrato nel vivo con un esercizio di *brainstorming filosofico*. L'obiettivo era quello di esplorare in modo libero e collettivo i concetti di amore e sessualità, invitando i partecipanti a far emergere tutte le emozioni, i comportamenti e i conflitti che gravitano attorno a questi temi. Le domande sollevate sono state diverse e profonde: l'amore cambia con l'età? Si può accettare il tradimento? Esiste l'amore senza sessualità o la sessualità senza amore? E molte altre ancora.

Ogni partecipante ha portato con sé un bagaglio di esperienze personali e riflessioni filosofiche. Nonostante i differenti punti di vista, un filo comune si è dipanato durante la discussione: l'amore è una delle esperienze più complesse e sfuggenti della vita umana. Non è riducibile probabilmente a una singola definizione né risponde a una serie di regole prefissate. Amore e sessualità si intrecciano poi in modi misteriosi, creando un campo di forze che spesso sfugge al controllo razionale.

Amore e cambiamento: la variabilità nel tempo

Uno dei primi temi affrontati è stato il cambiamento dell'amore nel corso della vita. Molti hanno espresso la convinzione che l'amore subisca una trasformazione profonda con il passare del tempo. Non solo le relazioni cambiano, ma anche il nostro modo di vivere l'amore evolve. Un partecipante ha citato Erich Fromm, ricordando come in *L'arte di amare* (1999) Fromm affermi che l'amore maturo si distingue da quello immaturo per la sua capacità di dare senza chiedere nulla in cambio. Secondo Fromm, l'amore maturo è caratterizzato dalla cura, dalla responsabilità, dal rispetto e dalla conoscenza, tutti elementi che si sviluppano con il tempo e con l'esperienza.

La riflessione ha portato a una domanda interessante: l'amore è soggetto alle stesse leggi di invecchiamento che governano il corpo? Un partecipante ha suggerito che l'amore, come il corpo, può invecchiare, ma invecchia in modo diverso. Non è tanto una questione di declino, quanto di trasformazione. Il desiderio ardente della giovinezza lascia spazio, col tempo, a un affetto più calmo, una vicinanza emotiva che può essere altrettan-

to profonda. In questo senso, la riflessione di Søren Kierkegaard si è rivelata illuminante: egli distingue tra l'amore romantico, fugace e passionale, e l'amore etico, che è duraturo e fondato sulla responsabilità reciproca (2015).

Il tradimento: un punto di rottura o una nuova possibilità?

Un altro tema discusso con intensità è stato quello del tradimento. Si può perdonare un tradimento? La discussione ha messo in luce risposte diverse, spesso influenzate da esperienze personali e culturali. Alcuni partecipanti hanno espresso una netta condanna del tradimento, considerandolo un punto di rottura irreversibile, mentre altri hanno suggerito che in certe circostanze il tradimento può essere compreso, se non addirittura perdonato.

A tal proposito, le parole di Jean-Paul Sartre in *L'essere e il nulla* hanno offerto una prospettiva interessante. Sartre sostiene che l'amore, essendo un atto di libertà, comporta inevitabilmente il rischio di conflitto e di tradimento (2012). La libertà dell'altro, infatti, non può mai essere totalmente controllata. Per Sartre, il tradimento è una possibilità che sorge dal fatto che l'altro è sempre un soggetto libero, non un oggetto da possedere.

Amore senza sessualità, sessualità senza amore

Un altro interrogativo centrale del laboratorio ha riguardato la possibilità di separare amore e sessualità. Si può vivere l'amore senza la componente sessuale? E, viceversa, si può sperimentare la sessualità senza che essa implichi l'amore?

Le risposte sono state meno scontate di quanto ci si potrebbe aspettare. Alcuni partecipanti hanno sostenuto che l'amore e la sessualità sono intrinsecamente legati, facendo eco alla tradizione platonica che vede nel desiderio sessuale una forma di tensione verso l'ideale di bellezza e perfezione. Platone, nel *Simposio*, descrive l'amore come un desiderio che trascende il corpo per raggiungere il mondo delle idee, suggerendo che la sessualità può essere sublimata in un amore più puro e spirituale (2012).

Altri, invece, hanno sottolineato che esistono molte forme di amore che non includono la sessualità, come l'amore per un amico o un familiare. Da questo punto di vista, l'amore può esistere senza alcun legame sessuale, pur mantenendo una forza affettiva profonda e autentica. Hannah Arendt,

in *La vita della mente*, distingue tra l'amore passionale, che è soggetto al desiderio e alla gelosia, e l'amore più calmo e razionale che può nascere dalla stima e dalla fiducia reciproca (1987).

Sul fronte opposto, si è discusso della sessualità senza amore, una possibilità spesso stigmatizzata ma che, nella riflessione contemporanea, ha trovato una certa legittimità. Michel Foucault, in *Storia della sessualità*, mette in luce come la sessualità sia spesso oggetto di controllo sociale e normativo. Tuttavia, essa può essere vissuta in modo libero, come espressione di un desiderio che non necessariamente implica un legame affettivo profondo (1999).

Conclusione inconclusa del laboratorio. La complessità dell'amore e della sessualità.

Il laboratorio si è concluso con una riflessione condivisa sulla complessità di amore e sessualità. Come è emerso dal dialogo, non esistono risposte definitive o univoche a domande così intime e universali. Amore e sessualità si configurano come esperienze fluide, che variano non solo da individuo a individuo, ma anche nel corso della vita di ciascuno.

La pratica filosofica, in questo contesto, ha offerto uno spazio di riflessione aperto e non giudicante, in cui le diverse visioni sono state accolte e discusse con rispetto. Come ha detto il filosofo Emmanuel Lévinas, l'incontro con l'altro è sempre un'apertura all'infinito, un'esperienza che ci porta oltre noi stessi (1980). E in questo laboratorio, l'incontro tra le diverse esperienze e riflessioni ha aperto una finestra su quell'infinito che è l'Amore.

Compendio. Lucrezio: una terapia filosofica dell'amore.

“Venere inganna gli amanti coi suoi simulacri:
essi non sono mai sazi di rimirare un bel corpo
ma quelle mani che vagano in ogni sua parte
non riusciranno a strapparne nemmeno un pezzetto”.

Tito Lucrezio Caro, *De rerum natura*, IV, vv. 1101-1104.

A integrazione di queste riflessioni sul tema dell'amore e della sessualità, emerse durante l'attività di filosofia pratica, ho ritenuto importante inseri-

re un compendio dedicato alla "terapia dell'amore" proposta da Lucrezio, uno dei massimi esponenti del pensiero epicureo. Quando si voglia esplorare l'amore come esperienza emotiva e sessuale, Lucrezio è uno degli autori imprescindibili, poiché offre una visione peculiare, evidenziando anche l'aspetto terapeutico della filosofia nel gestire le passioni amorose.

Nel *De rerum natura*, Lucrezio considera l'amore come una forza potente ma potenzialmente destabilizzante, in grado di travolgere la mente e il corpo (2000). La sua riflessione si pone come un tentativo di alleviare il dolore e l'angoscia che l'amore può provocare, proponendo una via di liberazione attraverso la comprensione filosofica delle emozioni. Questo approccio epicureo risuona profondamente con il nostro laboratorio, che ha indagato i conflitti e le complessità dell'amore.

L'inserimento di questo compendio arricchisce la nostra riflessione, offrendo una prospettiva antica e filosofica su un tema che resta di grande attualità: come affrontare, comprendere e vivere l'amore con saggezza e serenità.

Introduzione

Lucrezio ci propone la sua terapia dell'amore, volta a lenire le sofferenze amorose per via di ragionamento ed elaborata nell'ottica di una complessa "psicologia epicurea" (Konstan, 2007).

Tito Lucrezio Caro, poeta latino vissuto tra il 97 ed il 55 d.C. ca., è autore di un'unica opera, il *De rerum natura* ("Sulla natura delle cose"): pubblicata postuma da Cicerone senza che l'autore avesse avuto il tempo di rivederla, si tratta di una lunga e articolata esposizione in forma poetica dei principi della cosmologia materialistica di Epicuro.

All'amore è dedicato il libro IV: un duro attacco nei confronti di quello che Lucrezio, fedele al maestro greco, concepisce come un sentimento generatore di inquietudine e dal quale conviene perciò tenersi lontani. Lucrezio qui utilizza lo strumento poetico in maniera innovativa, facendone non il mezzo per cantare le bellezze e le gioie di eros – come avveniva tradizionalmente – bensì per dissacrare completamente la leggenda.

Per lungo tempo le analisi lucreziane sono state considerate poco attendibili, giudicate frutto di una mente sconvolta. Della biografia del poeta non sappiamo in realtà quasi nulla: non si conoscono le date precise della

nascita e della morte, né i luoghi in cui Lucrezio visse, nemmeno quale fosse il suo aspetto fisico, il suo carattere o il suo rango sociale. Ugualmente, non mancano i tentativi di ricostruire questa personalità così ben capace di mantenersi nascosta nei secoli, fedele al famoso precetto epicureo (*làthe biòsas*, “vivi nascosto”). Talvolta si tratta di congetture sull’origine geografica di Lucrezio e sulla sua classe sociale d’appartenenza, dedotte in modo particolare da analisi della sintassi e del vocabolario usati nel poema e/o dall’attenzione per le descrizioni di paesaggi: in base a questi dati si è ipotizzato che il poeta fosse nato in Campania e vissuto poi a Roma, e che appartenesse alla nobiltà patrizia.

In molti altri casi, siamo invece di fronte a vere e proprie ricostruzioni biografiche sovente calunniose, di provenienza stoica o cristiana. Molto séguito ha avuto per esempio il racconto redatto da Gerolamo, santo della Chiesa cattolica, epistolografo ed esegeta, nell’aggiunta alle Cronache di Eusebio di Cesarea.

Lucrezio stesso nel poema afferma di aver scritto la propria opera sotto l’effetto di una travolgente esperienza amorosa: una dichiarazione sufficiente a San Gerolamo per immaginare una biografia capace di spiegare i suoi violenti attacchi all’amore. A parere del santo, Lucrezio sarebbe impazzito un giorno per aver bevuto una pozione amorosa, ed il suo poema non sarebbe che il frutto di un lavoro svolto negli intervalli di lucidità dalla follia. Una vita all’insegna della fragilità mentale, dunque, culminata nel suicidio all’età di quarantaquattro anni.

Lucrezio per Gerolamo non è che un folle, e quanto ha scritto non può esser preso sul serio, poiché reca i segni della rabbia nei confronti di un sentimento che l’ha così malridotto. Quella del libro IV, allora, non è da considerarsi come una critica razionale elaborata da un uomo del tutto padrone di sé, ma come lo sfogo di un pazzo ormai privo di volontà a causa di una pozione d’amore, un drogato che non sa valutare con obiettività i suoi ragionamenti.

“Stregato, sotto l’influenza di una donna, matto da legare, lucido giusto il tempo di scrivere il suo poema, ma tuttavia segnato dalla tara della malattia, Lucrezio sembra proprio impresentabile per un cristiano” (Onfray, 2007, p.212).

San Gerolamo ci parla dell'opera di Lucrezio con pietà e condiscendenza, compatendo l'incapacità del poveretto di comprendere la grandezza del sentimento d'amore. Per il commentatore cristiano la terapia epicurea dell'amore presentata nel *De rerum natura* non è degna di seria considerazione, poiché – in quanto elaborata da un pazzo – appare del tutto irrazionale, forse addirittura potenzialmente pericolosa.

Fortunatamente, nel secolo scorso, sono fiorite numerose interpretazioni in grado di cogliere lo scopo terapeutico ed antireligioso del poema, in concomitanza, evidentemente, con il prevalere nel nostro tempo di visioni materialistiche dell'esistenza, insieme a posizioni assai critiche rispetto alle religioni tradizionali. Cosicché la maggior parte degli attacchi che Lucrezio lancia alle convinzioni tradizionali oggi ci sembrano perfettamente razionali ed anzi in linea con la nostra cultura (pensiamo, ad esempio, alla critica di idee come l'immortalità dell'anima, l'esistenza di un aldilà, il cielo abitato da dèi vendicativi, ecc.).

Tutti gli attacchi di Lucrezio alle credenze tradizionali li accettiamo di buon grado, dunque. Tutti forse, tranne quello che interessa proprio la nostra indagine: “perché l'amore è ancora ampiamente riverito; per alcuni ha preso addirittura il posto di una religione secolare. E la gente, spesso, dà prova di volersi liberare di Dio o degli dei piuttosto che smettere di erigere qualcun altro a proprio dio” (Nussbaum, 1998, p.153).

Come nota bene Nussbaum, ancora oggi riserviamo qualche perplessità alla strenua critica lucreziana dell'amore: nell'epoca della “morte di Dio” infatti, il desiderio che pure nei più non è scomparso di una realtà trascendente, di un “oltre” che ci strappi alla nostra finitezza e alla nostra solitudine, cerca appagamento nelle passioni mondane e più di tutte nella passione erotica del singolo. Inoltre, come sostiene questa volta U. Galimberti, “(l'amore) è diventato l'unico spazio in cui l'individuo può esprimere davvero se stesso, al di fuori dei ruoli che è costretto ad assumere in una società tecnicamente organizzata” e dunque “diventa indispensabile per la propria realizzazione come non lo era mai stato prima” (2007, p.11).

Così, se già quando Lucrezio scrisse la sua opera le persone spesso veneravano l'amato come fosse un dio, oggi più che allora una terapia razionale dell'amore è difficile da somministrare. Saremo davvero disposti a liberarci dal pregiudizio di quanto meraviglioso sia per noi l'amore erotico-

romantico e di quanto ci sembri impoverita e banale una vita che non possa goderne?

Questo è in effetti quanto ci richiede il poeta: la nostra disponibilità a seguirlo, considerando seriamente la possibilità che l'amore erotico, così come la maggior parte della gente lo vive e lo decanta, sia in realtà qualche cosa di cattivo, capace di inquinare la nostra felicità e senza cui raggiungeremmo un migliore ben-essere.

Continuare a leggere qui di seguito, prevede che ammettiamo questa eventualità, che insomma l'amore non sia poi così fantastico. O perlomeno che ci concediamo di affrontare l'argomento con spirito critico, pronti a rivedere alcuni dei miti più radicati nella nostra cultura.

Non si tratta di disfarci totalmente dell'amore, come vedremo, quanto piuttosto di indagare se – proprio liberandoci dalla “religione di eros” – non possiamo incontrare l'altro in maniera più autentica e rispettosa della sua alterità. Sfuggendo in questo modo a quel grande pericolo insito nella ricerca di un legame sentimentale in grado di “salvarci” (dallo spaesamento provocato dalla morte di Dio o dall'indebolimento dell'identità personale all'interno del sistema tecnico): il pericolo dunque che l'amore stesso si trasformi nel “culto esasperato della soggettività, in perfetta coerenza con l'esasperato individualismo cui non cessa di educarci la nostra cultura, per la quale l'altro è solo un mezzo per l'accrescimento del sé”. (Ivi, p.14).

I passi della terapia lucreziana dell'amore

Procediamo dunque per gradi, nel rispetto dell'iter terapeutico tracciato da Lucrezio nel *De rerum natura*.

L'esaltazione della Natura.

Prima di entrare nel vivo del libro IV, gettiamo uno sguardo ad altri luoghi dell'opera in cui è affrontato il tema dell'amore. Innanzitutto, il proemio, in cui è l'invocazione di Venere, la dea grazie alla quale “tutto quello che nasce rifugge dal buio e si apre alla luce del sole” (Lucrezio, I, v. 5). Qui Lucrezio descrive una natura rigogliosa di “fiumi impetuosi” che “branchi di fiere ed armenti” attraversano, pronti a seguire la dea ovunque voglia condurli con le sue “blandizie d'amore” ed i suoi inviti a “perpetuare le stirpi”. Il mondo naturale appare scevro dall'innamoramento, quell'ossessione per cui ci rivolgiamo ad un unico oggetto d'amore, ricet-

tacolo di spasmodiche ansie e gelosie; è un mondo dominato dalla gioiosa forza venusiana, senza inquietudine né dolore, e da cui ogni animale si lascia sedurre e guidare come preso in un “incanto” (Ivi, v. 16).

Di questa natura, sembra dirci Lucrezio, anche noi uomini siamo parte, coinvolti nella medesima forza di attrazione sessuale che agisce presso gli animali. Benché molti considerino l'amore come un sentimento inviato dagli dei, in realtà esso ha radici puramente naturalistiche.

D'altro canto, e il poeta lo sa bene, l'uomo non è solamente un animale: egli è pure una creatura sociale, che come tale accede alla relazione con i suoi simili mediante complesse forme di socialità. Venere quindi entra in gioco, tra gli uomini, in maniera tanto più articolata e complessa quanto più lo sono le società di cui fanno parte.

Nel libro V Lucrezio ci racconta che i primitivi – nomadi, senza legge né morale – vivevano *more ferendum*, come le bestie, lasciandosi completamente guidare dall'istinto.

“Venere univa nei boschi i loro corpi in amore sia piegando la donna per il piacere reciproco che usando la forza del maschio per farla giacere o, infine, offrendole doni fatti di ghirlande o di pere” (Id., vv 1017-1021).

Successivamente invece, quando l'umanità si civilizza, anche Venere muta d'aspetto: si fa meno violenta per poter includere nei rapporti interumani la tenerezza – innanzitutto verso i figli ed il partner –, la preoccupazione per le leggi e le istituzioni, la capacità di pensare al bene comune, essenziali ad una felicità realmente umana.

“Il desiderio di Venere si fece meno violento ed i figli addolcirono i cuori dei ruvidi padri./ Nacque così l'amicizia con gli altri vicini/ perché si comprese il vantaggio di non doversi temere/ e presero a rispettare anche le donne e i bambini” (Id.).

Presentandoci Venere nelle sue diverse forme, Lucrezio ci induce ad aspettarci una terapia dell'amore che ci aiuti a scoprire una sessualità che sia da una parte naturale, fondata su un'attrazione istintiva e libera da ansie e turbamenti, e dall'altra parte razionale e capace di fare spazio “a quegli aspetti di amichevolezza, di tenerezza e di socialità della vita umana che risultano essenziali a degli esseri parlanti e ragionanti.” (Nussbaum, 1998).

Le illusioni percettive.

Per i primi tre quarti del libro IV, Lucrezio non ci parla direttamente dell'amore, ma del carattere delle nostre percezioni: si dà il caso che dobbiamo riconoscere ed imparare ad accettare che non tutto è realmente come di primo acchito ci appare. Specialmente le abitudini e le credenze più radicate in noi, hanno l'effetto di distorcere la nostra relazione con gli oggetti d'esperienza. La percezione è descritta dal poeta come una sorta di "attenzione" che rivolgiamo di volta in volta a degli aspetti del mondo circostante: i dettagli che essa coglie, così come quelli che invece perde, dipendono in larga misura da noi e da quel che desideriamo vedere ("le immagini seguono le nostre voglie"). Capita inoltre che formuliamo dei giudizi troppo in fretta, sulla base di percezioni parziali, senza soffermarci a considerare l'intero campo percettivo e senza cogliere quel che di esso non ha colpito il nostro interesse. Talvolta accade che le nostre percezioni siano influenzate dal nostro stato fisico: se ad esempio ci troviamo in una condizione di bisogno o di dolore, concentreremo maggiormente la nostra attenzione sugli oggetti capaci di placarli, meno sulle altre cose che abbiamo intorno. Ancor più spesso, come dicevamo, è la nostra abitudine ad influenzare il nostro modo di percepire le situazioni: come nel caso dei sogni in cui quel che fa parte della nostra esperienza quotidiana produce in noi precise e familiari immagini e sensazioni ("l'uomo di legge si illude di essere in tribunale/il guerriero combatte, credendosi in una mischia,/il marinaio si trova a contrastare i venti:/io sogno di scrivere versi e di svelare i segreti/della natura e di esporli nella lingua dei padri." Ivi, vv. 860-870).

Queste considerazioni sulle percezioni ci preparano a considerare la possibilità che il nostro modo di concepire e di vivere l'amore sia esso stesso frutto di un'abitudine, una visione distorta delle cose indotta socialmente, profondamente radicata nel nostro animo e in grado probabilmente di condizionare la nostra vita tanto nel sonno, quanto nella veglia.

L'analisi dei sogni.

È con l'analisi di tre sogni che Lucrezio introduce la vera e propria indagine relativa al desiderio sessuale. Tre situazioni oniriche che hanno origine in appetiti fisici reali e che capitolano infine in amara delusione.

“Qualcuno per la sete, sogna un fresco ruscello/o una limpida fonte, per ristorarsi con l’acqua”.

Il sognatore in questo caso immagina vanamente di appagare il proprio desiderio di bere, dissetandosi con l’acqua di una fonte inesistente;

“La gente pudica sogna un vano o un anfratto dove poter sollevare la veste che indossa e sparge nel sonno, sopra tappeti preziosi dai colori splendenti, gli umori che il corpo ha filtrato”. (Ivi, vv. 1026-1029).

Il desiderio di urinare spinge qui il sognatore a bagnare il letto, nell’illusione di trovarsi in una situazione idonea all’espletazione dell’impellente bisogno.

Un adolescente, infine, sogna una persona “dall’apparenza leggiadra e dalle forme perfette” ed ha quindi – ingannato dall’immagine invitante – un’eiaculazione che gli macchia le vesti.

In tutti e tre questi esempi, i sognatori sono coinvolti in situazioni che una volta svegli li renderanno delusi e vergognosi di sé per esser caduti in sì ridicolo tranello.

Lucrezio sta per mostrarci come accadano fatti simili anche nella veglia, in particolar modo nell’ambito delle passioni d’amore. Sorridiamo pure, quindi, nel leggere la vicenda dei tre poveri sognatori, ma attendiamoci anche di essere noi stessi smascherati quanto ad illusioni di cui, anche senza avvedercene, siamo purtroppo vittime...

Il corpo e la credenza.

Inizia a questo punto una pacata discussione sul desiderio erotico, in cui non appare ancora alcun elemento inquietante o negativo. In particolare, è in questione la duplice composizione del desiderio sessuale declinata in fattori fisiologici e psicologici: da un lato riconosciamo un impulso fisico causato dall’accumulo del seme, il quale avviene quando il corpo abbia raggiunto la maturità, un certo grado di sviluppo (Ivi, vv. 1037-1046); d’altra parte nell’eccitazione ha un ruolo fondamentale anche la mente: infatti, essa è suscitata non da un evento qualsiasi, ma dalla visione di un corpo specificamente umano (“solo un movente umano suscita il seme dell’uomo”. Ivi, v. 1040) il quale abbia colpito in qualche modo la nostra immaginazione. La sessualità umana non è dunque per il poeta solo un fatto fisico, ma coinvolge originariamente la nostra psicologia; non si tratta solamente di “un’urgenza di liberarsi di qualcosa cui il corpo soggiace” ma anche di

“una forma di intenzionalità selettiva” (Nussbaum, 1998, p.176). Il nostro desiderio erotico nasce insieme come accumulo di seme e come fantasia rivolta ad un oggetto d’amore.

Quindi, per comprendere il desiderio sessuale umano è necessario considerare proprio l’oggetto cui è diretto e il modo peculiare con cui va verso di esso.

La mitologia dell’amore...e la sua realtà.

Se il desiderio sessuale umano è originariamente connubio di fisiologia e credenza, appare naturale che esso possa essere turbato non solo da meccanismi che coinvolgono i corpi, ma anche da cattive opinioni che sconvolgano le menti. Lucrezio ci invita in primo luogo a considerare le principali inquietudini d’amore cui siamo soggetti: 1. l’ossessione per un unico oggetto del desiderio, 2. la venerazione quasi religiosa per le sue fattezze e perfino per il suo nome (“se chi amiamo ci manca, il suo simulacro ci insegue ed il suo nome ritorna incessante all’orecchio”), 3. il bisogno ansioso di possedere l’amato, 4. il terrore di perderlo.

Si tratta di una follia destinata ad accrescersi di giorno in giorno. Il tormento deriva – ci insegna Lucrezio – da false credenze: una vera e propria “mitologia dell’amore” che passa attraverso gli insegnamenti sociali e contamina il nostro modo di vivere il desiderio sessuale. Dovremo allora imparare a distaccarci da queste vane opinioni se vogliamo liberarci dall’ansia, poiché “quando la mente è serena si può goderlo assai meglio (l’amore) di quando il cuore è confuso”. (Id., vv. 1075-1076). Osserviamo allora gli amanti, che nel rapporto d’amore si stringono con impeto, si affermano, si mordono: ciascuno “stringe forte quel corpo come per farlo soffrire mentre i denti, nel bacio, vanno a ferire le labbra (e per questo si dice che non è solo un piacere)” e “voglie segrete ci spingono ad assalire l’oggetto – quale che sia – che è origine di tanto ardore: poi sopraggiunge l’orgasmo che calma gli slanci mentre il blando piacere modera i morsi” ([26] Id., vv. 1079-1085).

A che cosa mirano gli innamorati con questo comportamento fatto di baci ed abbracci violenti? Senza rendersene conto (il loro agire infatti “oscilla in un vagare indeterminato [incertis erroribus]”), gli amanti mirano ad uno scopo assurdo che probabilmente – qualora ne divenissero coscienti – li farebbe trasalire: essi vogliono la fusione con l’oggetto del pro-

prio desiderio. “In vano si stringono forte e le salive si mescolano in un bacio ansimante, tenendo le labbra avvinghiate: non potranno strapparsi l’uno un pezzo dell’altra né confondere i corpi in congiunzioni infinite: in quei momenti supremi... sembra che vogliano questo: ma quando alla fine l’ardore furioso si scioglie e l’onda della passione sembra al momento placarsi essa ritorna all’assalto, con rinnovato furore”. Gli innamorati vogliono segretamente divorare l’altro, farne tutt’uno con sé: ma questa speranza è costantemente frustrata dal fatto irrimediabile della separatezza dei corpi, per cui ognuno può godere non più che di fugaci sensazioni. L’opinione che muove l’amante è che il sesso sia superamento della solitudine e possesso totale dell’altro: un’opinione infondata e generatrice di inquietudine. A sua volta, questo desiderio di possesso si fonda su altre credenze non meno scorrette e pericolose: prima tra tutte, quella per cui l’oggetto d’amore e solo lui possa regalarci la felicità. Abbiamo idealizzato il partner, ne abbiamo fatto un dio, l’unica persona degna di lode, la sola che ci possa indicare la strada del cielo! Ma siamo sicuri che la nostra idealizzazione abbia qualcosa a che vedere con la realtà? Lucrezio beffeggia in un famoso passo satirico la concezione falsamente romantica che gli uomini hanno delle donne, in gran parte viziata dalla nostra stessa cultura poetica popolare:

“Lo schiavo del desiderio rassomiglia ad un cieco che vede nell’essere amato pregi che non gli appartengono: sappiamo che esistono donne malvagie e sgraziate che pure sono onorate e ricercate dagli uomini...se è scura è fatta di ‘miele’, se sporca, è ‘naturale’, quell’occhio verde è ‘di Pallade’, legnosa, è ‘una gazzella’, una nana è graziosa come ‘un granello di sale’ e una matrona obesa sarà solamente ‘maestosa’; se balbetta ‘sussurra’, se non parla ‘è modesta’, una aggressiva megera ricorda una ‘vampa di fuoco’, ma se poi deperisce diventa ‘una fragile cosa...’”. (Ivi, vv. 1153-1166).

Lucrezio ci mostra sapientemente come la nostra percezione dell’amante abbellisca notevolmente la donna, fin quasi a divinizzarla, spesso seguendo miti poetici e cliché tradizionali. Gli effetti di idealizzazione dell’oggetto d’amore sono nefasti sotto molteplici aspetti: primo, facciamo del male a noi stessi, dato che presi dall’ossessione perdiamo le energie, ci sfugge il controllo sulla nostra esistenza e sui nostri affari, talvolta ci rimettiamo pure la reputazione; secondo, danneggiamo lo stesso rapporto

di coppia, che viviamo con ansia e costante senso di frustrazione a causa del nostro bisogno di possesso sempre fallito.

Perfino nel mezzo del piacere offerto dal rapporto “continua a sgorgare il veleno che penetra anche tra i fiori”. Catturati in questo gioco perverso del possesso, diventiamo poi anche gelosi e sospettosi, né abbiamo davvero a cuore i sentimenti e la vera personalità dell'amato, ma solo la nostra ricerca di unificazione con lui. Stringiamo, mordiamo, graffiamo il suo corpo nel rapporto sessuale più coinvolti da un ideale di fusione che desiderosi di compiacere chi affermiamo di amare.

Tutto questo non può che ledere il rapporto di coppia: il desiderio erotico fondato su false credenze, corre il rischio di autodistruggersi: “i gelosi desideri generati dallo scopo del possesso portano a una sensazione sempre più angosciata di non-possesto, e a un'opposizione crescente tra l'amante e l'amato”. (Nussbaum, 1998, p.183). La terapia di Lucrezio inizia così con un richiamo alla realtà: dobbiamo sempre tenere presente che l'amato, per quanto “speciale” è pur sempre un essere umano fra gli altri, con le sue imperfezioni: di sicuro, esseri simili ne troveremo anche altri! (Lucrezio, IV, 1173). Ma soprattutto, se è di “amore” che vogliamo parlare, dovremmo pure accettare insieme alle bellezze anche le brutture, capaci di vedere l'amato per quello che è davvero – un essere umano distinto da noi – e che come noi merita il rispetto della sua umanità. Altrimenti, la nostra passione rischia di non reggere alla frustrazione e alla frequentazione quotidiana, quando appaiono con evidenza aspetti meno gradevoli di colui o colei che abbiamo vicino.

Conclusione: l'approdo all'amore sereno.

Il poeta conclude il libro IV con considerazioni apparentemente poco appetibili: se facciamo l'abitudine all'oggetto d'amore – che può anche non essere divinamente bello ed avere molte imperfezioni – se impariamo ad apprezzare i suoi modi e i suoi gesti e condividiamo con lui le giornate, alla fine egli “riesce ad entrarci nel cuore”. (Ivi, v. 1281). Più che con l'innamoramento vorace, il vero amore ha a che fare per il poeta con l'abitudine e con la costanza. Si tratta di condividere insieme la vita e di amarsi per quelli che si è: anche se dovessimo renderci conto che l'amato è un uomo comune e per nulla divino, che cosa significherebbe questo? Che non dovremmo allora più desiderarlo? Se ci accorgiamo di non po-

terci “fondere” con lui dovremo allora abbandonare l’idea di vivere insieme l’amore? No, affatto, ci dice Lucrezio: anche del tutto “umano”, il nostro partner sa renderci felici, giorno per giorno. Egli è l’acqua che modella il nostro cuore come fosse una pietra: lentamente ma sempre di più lo trasforma e lo colma d’amore. (Ivi, vv. 1286-1287).

Che ce ne faremo infine di questa terapia, di questa sorta di “esafarmaco” lucreziano dell’amore?

Nell’intenzione del poeta è che esso ci aiuti a rispettare profondamente il nostro partner, tanto apprezzandone le qualità reali quanto riconoscendone le imperfezioni: e ognuno di noi sa quanto questo sia difficile! D’altra parte, ciò si rivela anche necessario e fondamentale se vogliamo liberarci da sciocche illusioni ed iniziare ad amare con profondità. Nella consapevolezza che l’ossessione e la gelosia sono dannosi per noi stessi e per il rapporto di coppia, e che in fondo il desiderio di “fondersi” con l’altro, di possederlo stabilmente – di essere con lui in un’unione perfetta – oltre che assurdo è anche meno appagante del godere ogni giorno del mistero che lo circonda.

Dice Lévinas: “Il carattere passionale dell’amore consiste nella dualità insuperabile degli esseri. È una relazione con ciò che si sottrae per sempre e che è impossibile tradurre in termini di potere”. (1987, p.55). L’amore gode dell’alterità del partner, cioè della sua irriducibilità a quel che io sono e a quel che io vorrei ch’egli fosse, quindi all’immagine e all’idea che io posso formarmi di lui. È una relazione in cui l’altro mi sfugge.

Non amiamo lui o lei per saziarci con la sua presenza, ma per continuare ad avere fame e sete della reciproca compagnia: per vibrare insieme, infine, di una meravigliosa ed incolmabile distanza.

Bibliografia.

Arendt, H., *La vita della mente*, Milano, Il Mulino, 1987.

Foucault, M., *Storia della sessualità*, Milano, Feltrinelli, 1999.

Fromm, E., *L’arte di amare*, Milano, Mondadori, 1999.

Galimberti U., *Le cose dell’amore*, Milano, Feltrinelli, 2007.

Kierkegaard, S., *Aut-Aut*, Milano: Bompiani, 2015.

Konstan D., *Lucrezio e la psicologia epicurea*, Milano, Vita e Pensiero, 2007.

Lévinas, E., *Totalità e infinito*, Milano, Jaca Book, 1980;

Id., *Il tempo e l’altro*, Genova, Il melangolo, 1987.

- Nietzsche, F., *La gaia scienza*, Milano, Adelphi, 2004.
- Nussbaum M., *Terapia del desiderio. Teoria e pratica nell'etica ellenistica*, Milano, Vita e Pensiero, 1998.
- Onfray M., *Teoria del corpo amoroso. Per un'erotica solare*, Roma, Fazi, 2007.
- Platone, *Simposio*, Milano, Feltrinelli, 2012.
- Sartre, J. P., *L'essere e il nulla*, Milano, Il Saggiatore, 2012.
- Tito Lucrezio Caro, *La natura delle cose*, Roma, Newton&Compton, 2000.

Unite nella cura: quando antropologia e pratiche filosofiche si incontrano nel laboratorio di Dialogic Justice Community per minori autori di reato. Lorena La Fortezza

Introduzione.

Nel 1956, lo psichiatra francese Henri Collomb, a seguito di tanti anni di servizio sanitario nell'Africa orientale, con una divisione multidisciplinare di psicologi, filosofi, etnologi, etnolinguisti e psicoanalisti decide di fondare un nuovo modello terapeutico e multidisciplinare nella città di Fann, vicino alla capitale senegalese di Dakar, dove aveva ottenuto una cattedra in Psichiatria. Rifiutandosi di esportare, come altri prima di lui avevano fatto, la psichiatria occidentale e di colonizzare i saperi della cura locali, decide di apportare un cambiamento, a partire da ciò che aveva visto e imparato: l'assistenza psichiatrica di stampo occidentale viene rimodellata in nome di una nuova organizzazione ispirata alle modalità collettive di presa in carico e di cura del malato dei villaggi locali. La scelta dello psichiatra francese non risiede solo nella valorizzazione dei saperi locali, ma anche nella volontà di spezzare la tradizione biomedica occidentale che vede il paziente isolato e bloccato nella relazione dicotomica con il medico e lo reinserisce all'interno di una pratica comunitaria di ascolto e sostegno a cui il malato era già familiare. È l'immagine dell'*albero della parola* che dà vita a questo progetto in cui "medici, infermieri, pazienti, familiari, guaritori si incontrano periodicamente, comunicano e condividono le proprie rappresentazioni e le proprie convinzioni relative alla malattia, apprendono altri universi di cura" (Beneduce, 2019, p. 154). Questa esperienza, come quella basagliana e di molti altri, ci mostra un esempio di cura complessa, profonda e poliedrica a cui io stessa ho avuto modo di prendere parte.

Il gruppo filosofico.

Nel settembre del 2022 ho avuto il piacere di partecipare e contribuire ad una comunità di cura e di ascolto: quella della giustizia dialogica che, grazie al progetto di Pragma. Società Professionisti Pratiche Filosofiche e della Federazione Malattie Rare Infantili di Torino, coordinato da Maddalena Bisollo e Luca Nave, riunisce una decina di minori e giovani adulti in messa alla prova. Il laboratorio, costruito sul modello della Dialogic Justice Community, mette in pratica i principi della giustizia riparativa attraverso strumenti di natura argomentativa, filosofica ed etica per favorire con e nel partecipante una riflessione sul reato commesso e per ricucire le relazioni interne al minore autore di reato in messa alla prova e quelle con la sua famiglia.

Sebbene l'epoca e il contesto fossero diversi, la posta in gioco tra me, giovane studentessa di Antropologia e quei ragazzi troppo orgogliosi per concentrarsi sulle attività che insieme avremmo svolto e troppo curiosi per non esprimere la loro opinione, era quasi la stessa del dottor Colomb: impegnarsi nell'ascolto e nel rispetto delle esperienze di vita altrui, lasciando fuori il giudizio.

Fin da subito ho dovuto fare una scelta tra l'essere una mera osservatrice del gruppo o una partecipante alle attività, alle riflessioni e ai giochi proposti al pari dei miei giovani colleghi. Ho dovuto fare i conti con i "chi sei tu?", "perché sei qui con noi?"; interrogativi che rivelano non solo l'inquietudine dei ragazzi di fronte alle attività proposte, ma anche una opaca consapevolezza storica di chi è abituato a relazionarsi con l'istituzione. Pertanto, nel presentarmi come ricercatrice, ma anche come partecipante, ho voluto, da un lato, mettermi in gioco come il resto dei ragazzi per capire a cosa si andava incontro, dall'altro temevo che la mia presenza in qualità di semplice osservatrice avrebbe destato sospetti, con il pericolo di vedere la mia figura sovrapporsi e fraintendersi con altre con cui avevano già familiarità (assistenti sociale, educatrici, psicologhe) e rendere, dunque, la negoziazione del mio ruolo molto più complessa (La Fortezza, 2024). Questa postura mi ha, inoltre, permesso di comprendere in quale contesto mi trovavo e quale progetto stessi partecipando a costruire, con la mia presenza e la metodologia etnografica che mi portavo dietro.

Gli strumenti utilizzati, le attività, i modi di stimolare la riflessione nei partecipanti non mi erano per niente estranei. Nella metodologia proposta avevo rivisto pratiche a cui mi ero sottoposta (e che io stessa avevo pro-

posto) in tanti anni di volontariato e militanza in varie associazioni. La confidenza che provavo nei confronti di queste pratiche derivava dal fatto che esse partivano quasi sempre da una narrazione esperienziale, tipica del metodo etnografico che sta al centro della metodologia di ricerca antropologica che “si genera calpestando una terra reale e presente, nelle case di persone in carne ed ossa, nel loro luoghi e persino nel loro ricordo” (Riina, 2021, p. 165), che teneva stretta al centro il racconto. Sebbene per i partecipanti non fosse semplice raccontarsi attraverso l’elaborazione del proprio vissuto di vita e delle proprie opinioni mostrando, non di rado, delle difficoltà nell’articolare i propri riferimenti come se sospesi in una dimensione di indicibilità (Bertolino, Borile, 2014), le parole consentivano loro di soffermarsi sugli stati d’animo senza doverli necessariamente organizzare in frasi e termini appropriati, mettendo in scena una vera e propria pratica sociale ed educativa. Quello a cui ho aderito con il mio corpo e la mia esperienza è stata una vera e propria *presa di parola* (De Certeau, 2007) da parte di soggetti che vengono spesso *definiti* (dalle istituzioni, dai giornali, dall’opinione pubblica) e che raramente si auto-definiscono. Attori sociali che, nel corso di quei mesi, si sono fatti filosofi e autori della propria esperienza e della propria narrazione, al di là degli stereotipi che spesso li marchiano e li *fissano* nelle forme di soggettività per loro pensate come ammissibili (Beneduce, 2014, p. 8-9 in La Fortezza, 2024, p. 16). Questo è stato possibile, soprattutto, grazie all’adozione del dispositivo del gruppo filosofico, un luogo che ha consentito di dare legittimità e senso alla storia e all’esperienza individuale all’interno di uno spazio di negoziazione collettiva. Ed è qui che al meglio posso testimoniare l’incontro tra antropologia e pratiche filosofiche.

Un luogo di riappropriazione.

Il contesto di gruppo multidisciplinare che ha dato corpo al progetto di Dialogic Justice Community ha permesso non solo l’incontro tra operatori, operatrici e ragazzi, ma, soprattutto il confronto multiculturale tra i vissuti dei diversi partecipanti, spesso diversi tra loro per lingua, esperienza e territori nazionali calpestati, ma ha, principalmente, permesso al giovane stesso di divenire *esperto* (Bertolino, Borile, 2014, p. 62) del proprio vissuto e delle proprie scelte sfuggendo a quelle categorie imposte ed immobili

che spesso intrappolano coloro che hanno a che fare con il sistema giudiziario.

Il dispositivo di gruppo favorisce la costruzione di una dimensione narrativa che si basa su un sistema poliedrico di interpretazioni che consente di ritrovare un quadro orientativo all'interno della propria cultura e quella dell'altro, favorendo un processo di identificazione che dona significato alla propria esperienza. All'interno del gruppo è possibile, quindi, tanto quella presa di parola di cui parlava il filosofo-antropologo De Certeau (2007), quanto la sua circolazione sotto forma di una dialogicità implicita che fa del soggetto un esploratore dei propri orizzonti di senso "negoziando quello che per lui è accettabile" (Ibidem). Non a caso i ragazzi spesso erano silenziosi o sintetici nel loro racconto: come se stessero custodendo gelosamente qualcosa che non poteva essere detto. In questo spazio di condivisione, si sono riempiti quei silenzi "che spesso i ragazzi incontrano e che possono dare vita a vissuti di inesistenza" (Beneduce, 2014, pag. 9) poiché l'atto di parlare, inteso come la possibilità di esprimere il proprio sapere maturato dal vissuto biografico individuale e collettivo, ha due risvolti fondamentali: da un lato permette ai ragazzi di farsi soggetti attivi del loro percorso e progetto di vita e dall'altro di farlo all'interno di una narrazione che ha continui rimandi contestuali e culturali che permettono un costante dialogo e attrito tra l'esperienza individuale e la sofferenza sociale (La Fortezza, 2024).

Per queste soggettività *fuorilegge* (Jaggar, 1989), raccontare nel gruppo le ragioni dei loro crimini e delle loro pene significa esplorare i loro mondi, fatti di legami complessi che intrecciano vincoli e forme di indocilità e resistenza. Significa abbracciare il tentativo di ricucire l'idea di se stessi nella Storia in cui, almeno una volta, hanno smesso di *esserci* (De Martino, 2002 in La Fortezza, 2024, p. 17). Ascoltare questi adolescenti, in definitiva, costringe non solo ad analizzare i motivi storici, culturali, economici e sociali, di cui sono perversamente consapevoli, che sottendono i loro ragionamenti e le loro azioni, ma anche ad accogliere quelle testimonianze e a capire che nell'atto di ascolto risiede la speranza e forse anche l'aspettativa della possibilità di un *esserci nel mondo* (ibidem) diverso da come gli Altri lo avevano dipinto per loro. Queste storie non permettono, quindi, di adagiarsi solamente sui vincoli della Storia e della società, perché questo significherebbe omettere il ruolo da protagonisti attivi di questi giovani che

si esprime proprio attraverso forme di resistenza e riaffermazione identitaria da contesti di vita in cui domina spesso la paura di “essere troppo” o di non “essere niente” (Bertolino, Barile, 2014).

Non di rado, infatti, sono rimasta colpita dalla competenza storica e politica di questi ragazzi, perfettamente consapevoli delle dinamiche socio-economiche che hanno influito sulle loro personali biografie. Per noi operatori del laboratorio è stato, quindi, possibile assistere ad una restituzione o forse addirittura di una riappropriazione di uno spazio sociale e politico che viene spesso negato, o “rapito” da varie figure istituzionali proprio mediante la censura della parola (ibidem). Ri-occupare lo spazio della parola attivamente attraverso le proprie esperienze e i propri punti di vista in dialogo con quelli degli altri ha concesso ai ragazzi partecipanti di ritrovarsi in uno spazio inedito di cura.

Raccontarsi dai margini.

Le narrazioni dei giovani filosofi emerse durante le attività di gruppo proposte da Pragma e dalla Federazione Malattie Rare Infantili sono state molteplici e, sebbene si articolassero, di frequente, attraverso modelli dicotomici, categorie e stereotipi rigidi, ancora più sovente si esprimevano attraverso un intreccio ricco e polimorfo di vissuti determinati dalle loro esperienze di vita.

Molti dei temi trattati, talvolta stimolati dagli operatori talvolta rivelati spontaneamente dai ragazzi, partivano spesso da scene concrete di vita vissuta ricche di profonda consapevolezza sulla propria marginalità: storie di strada, di migrazioni, di rapporti complicati con le famiglie, con le forze dell'ordine e con i servizi sociali e educativi, di grandi sacrifici, di paura per il futuro e di fatica di “farcela da soli”. Il gruppo si faceva, così, contenitore di memorie e rievocazioni che coinvolgevano vissuti personali e familiari all'interno di processi di scontro e tensione con le istituzioni, rappresentanti di una presenza invisibile, seppure costante, che incombeva come un'ombra sulle vite di tutti loro.

Spesso il gruppo si è, quindi, fatto bacino di denunce. Molti dei racconti si concentravano sulla violenza di carabinieri e poliziotti spesso percepita come estrema e non necessaria: inseguimenti, posti di blocco, trattenimenti nei commissariati, perquisizioni invadenti e pratiche di volontaria umiliazione erano gli episodi più comunemente descritti durante i pome-

riggi trascorsi insieme. Buona parte dei sentimenti di delusione erano, poi, rivolti alle diverse istituzioni che i ragazzi avevano conosciuto nell'arco della loro vita, prima fra tutte quella scolastica che percepivano come fredda e respingente, riproduttrice di un sapere lontano dalla vita concreta, fallimentare nel suo progetto educativo per quei ragazzi ritenuti "difficili", abitanti delle periferie e condensati in scuole "ghetto" che non offrono altro che le stesse dinamiche di marginalizzazione ed esclusione che si riproducono sulla strada.

L'aspetto, tra quelli trattati, che però ha sottolineato di più la frustrazione dei partecipanti è stato quello del loro progetto di messa alla prova, redatto e compilato da assistenti sociali ed educatori che oscillavano in maniera ambigua e confusa tra condotte di controllo a quelle di parziale se non completa assenza all'interno del percorso del ragazzo che si sentiva lasciato solo, sovente in ansia per non avere accumulato abbastanza prove della sua maturazione per cui il giudice lo stava "testando".

In questo contesto di vuoto, il lavoro collettivo ha permesso di tracciare una strada parallela a quella della giustizia penale minorile, istituzione che raramente i giovani autori di reato riconoscono e da cui, a loro volto, non si sentono riconosciuti "in una dinamica di disconferma reciproca" (Ivi, pag. 75). Questa assenza istituzionale rivela la sua potenza proprio ai margini, si manifesta nella privatizzazione del terzo settore, a cui sempre più si affidano servizi sociali, scolastici e sanitari, e si riproduce nella creazione di disuguaglianze. Compone una cittadinanza frammentata in termini di accesso alle risorse, non solo economiche, ma e soprattutto, culturali e sociali, dove la marginalità è segnata dall'esclusione, da una condizione precaria e, spesso, difficile da cambiare. Ed è proprio nell'assenza dello Stato che spesso si percepisce l'abbandono "che genera a sua volta lo svanire di una prospettiva di miglioramento" (Riina, 2021, pag. 157) e della fiducia nel mondo. Nei loro racconti era forte la lezione di quanto l'abbandono istituzionale, in cui molti di loro vivono già dalla più tenera età, si riproduce attraverso una presenza-assenza di uno Stato che da un lato si mostra nel controllo e nella restrizione, e dall'altro genera esclusione e lontananze con il rischio che la fiducia nelle istituzioni e, quindi, nella società e in se stessi finisca per vacillare.

Di fronte al mare di incertezze, il dispositivo di gruppo, per quanto limitato nel tempo e nello spazio, ha potuto cominciare ad interessare nelle

vite e nelle prospettive dei partecipanti un immaginario alternativo basato, innanzitutto, sull'ascolto reciproco e sul rispetto dei propri vissuti, ma soprattutto favorendo un'alternativa al vuoto istituzionale che spesso si propaga nelle vite di questi ragazzi come un sintomo che genera sempre più marginalità, violenza e privazione. Riappropriarsi del proprio immaginario e della possibilità di pensare il futuro è un atto fortemente politico ed educativo dal grande potere trasformativo, specialmente per coloro abituati a vedere e a vivere la propria vita nella catastrofe.

Il laboratorio filosofico è stato un piccolo esempio di ciò che l'antropologo Arjun Appadurai (2018) esemplifica con il concetto di *democrazia profonda*: una partecipazione presente nella propria vita e nella trasformazione della propria condizione che stimoli quella capacità che più spesso viene a mancare nelle persone che vivono ai margini, ossia quella di aspirare, che ha il grande potere di elaborare una visione comune del futuro desiderato attraverso un'azione collettiva. Tuttavia "per elaborare, ci ricorda l'antropologo, è necessario conoscere e sapere usare la conoscenza, farsi generativi di altre conoscenze ancora, per poi generare processi consapevoli della piena padronanza del sé" (Riina, 2021, pag. 149). Lo scambio alla pari di vissuti, opinioni, punti di vista, sofferenze e idee di giustizia ha, pertanto, potuto contribuire ad incentivare nei partecipanti una propria idea di appartenenza e di cittadinanza che non fosse imposta, ma appunto, partecipata.

Conclusioni.

La possibilità di un incontro ritrovato tra due discipline che da molto tempo collaborano, si confrontano e non possono fare a meno l'una dell'altra è qualcosa che, oggi più che mai si rivela necessario per gli operatori e le operatrici della cura, intesa in senso ampio, che si dicono aperti alla multidisciplinarietà attraverso un approccio olistico. L'ascolto, in quanto elemento centrale tanto della disciplina antropologica quanto di quella filosofica, si fa potente quando si inserisce in una pratica di azione collettiva basata sui vissuti personali e sulle proprie *nude* esperienze. Per gli adolescenti autori di reato che hanno partecipato al laboratorio di Dialogic Justice Community, essere presenti nella loro vita e nella loro storia attraverso la parola che contamina e permette di lasciarsi contaminare ha potuto innescare un processo ancora tutto da esplorare ed approfondire che,

tuttavia, già dai suoi germogli: ha potuto mostrare il suo grande potenziale soprattutto nella possibilità di dare, all'interno del dispositivo di gruppo, un senso alle proprie scelte e voce alle proprie opinioni: questo è stato possibile attraverso una condivisione spontanea basata sul racconto esperienziale che si nutre di emozioni e punti di vista poliedrici, che non richiede di essere perfetti nella performatività della comunicazione verbale ma che si erge dalla frammentarietà dei racconti delle persone che vivono ai margini. Il più grande risultato, allora, è stato quello di poter cucire insieme, ragazzi partecipanti ed operatori, un momento dedicato a noi stessi, denso dei corpi, dei volti, dei pensieri e dei sogni delle persone che lo hanno costruito insieme.

Come insegna la *maieutica reciproca* di Danilo Dolci (1970), la parola vera e viva è quella materia vibrante di conoscenze e risorse essenziale per l'emancipazione proprio perché nasce e prende forma a partire dal racconto personale che impasta l'esperienza di chi vive ciò di cui, in un contesto di gruppo, si sta discutendo, aprendo le porte al reciproco coinvolgimento e impegno verso la costruzione creativa di una collettività, "dove ognuno è chiamato a dare il proprio contributo alla lettura della realtà" (Riina, 2021, p. 123).

Bibliografia.

Appadurai A. (2014), *Il futuro come fatto culturale. Saggi sulla condizione globale*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2018

Beneduce B. (2007), *Etnopsichiatria. Sofferenza mentale e alterità fra storia, dominio e cultura*, Carocci, Roma, 2017

Beneduce R., Queirolo Palmas L., Oddone C. (a cura di) (2014), *Loro dentro. Giovani, migranti, detenuti*, Creative Commons, Mountain View, Trento

Bertolino R., Barile M. (2014), *Lo schiaffo del vento. Minori stranieri tra dentro e fuori in Loro dentro. Giovani, migranti, detenuti*, Creative Commons, Mountain View, Trento

Bisollo M., Oltre la vendetta. Pratiche filosofiche di giustizia. <https://pragmasociety.org/oltre-la-vendetta-pratiche-filosofiche-di-justizia-di-maddalena-bisollo/>

De Certeau M. (2007), *La presa della parola e altri scritti politici*, Booklet, Milano

De Martino E. (1977), *La fine del mondo. Contributo all'analisi delle apocalissi culturali*, Giulio Einaudi Editore, Milano, 2002

Dolci D. (1970), *Il limone lunare. Poema per la radio dei poveri cristi*, Laterza, Roma-Bari

Jaggar A.M. (1989), *Love and knowledge: Emotion in feminist epistemology*, in Inquiry, Vol.32

La Fortezza L. (2024), *Esistere nel mezzo. Contributo per un'antropologia delle ambiguità*

nei percorsi di messa alla prova di quattro adolescenti, Università degli Studi di Torino, Torino

Riina M. (2021), *L'Erba Tinta. Dentro le Crepe di Borgo Vecchio a Palermo: Un Racconto Antropologico*, Editpress, Firenze

L'unica via d'uscita è dentro: la consulenza filosofica come viaggio di scoperta di sé e di nuovi modi di guardare il mondo. Elena Paccagnella

La metafora del viaggio.

Il viaggio è una splendida metafora per rappresentare la vita: indica il movimento e proprio il movimento è una delle prerogative della vita, talvolta l'unica inesorabile certezza. Come diceva Eraclito, “ *Non si può discendere due volte nel medesimo fiume e non si può toccare due volte una sostanza mortale nel medesimo stato, ma a causa dell'impetuosità e della velocità del mutamento, essa si disperde e si raccoglie, viene e va* ” (Fr. 22 B 91 Diels - Kranz).

Se paragoniamo la vita a un viaggio, forse non avremo un'unica meta per l'intera esistenza, ma potremmo decidere di cambiare destinazione, noi o la vita per noi, magari con un cambio repentino di rotta. Ogni movimento, cambiamento, imprevisto ed evoluzione fanno parte della vita; eppure, i cambiamenti sono la cosa che spesso fa più paura agli esseri umani. Anche cambiare idee, pensieri e atteggiamenti fa paura; cambiare ed evolvere, per quanto inevitabile, porta con sé un senso di smarrimento e d'inquietudine a cui non siamo abituati. Spesso “gestiamo” la vita continuando a utilizzare “pensieri di seconda mano”: pensieri non nostri, ma presi in prestito dalla famiglia, dalla società, dalla scuola; pensieri indotti, retaggi culturali, affettivi, modelli esterni. Questi talvolta agiscono su di noi senza che noi ce ne accorgiamo come automatismi, e spesso ci ritroviamo a percorrere strade che non sentiamo di aver scelto, viaggi che non ci piacciono. Ma quante persone realmente amano la vita che hanno e la sentono a loro misura? Molte persone neanche si pongono la domanda, perché pensano che non ci sia un'opzione di scelta: “si è sempre fatto così”; “la vita in fondo è accontentarsi”. Un'altra parte delle persone la domanda se la pongono; si chiedono se la loro vita gli piaccia, se li rappresenti. Ma spesso rispondono negativamente, pensando di non avere alcun potere di cambiare il corso delle cose per delusione, cinismo, paura dei fallimenti, etc.

Eppure, come diceva Seneca, “*non c'è vento buono per un marinaio che non sappia dove andare*”. (*Lettere a Lucilio*, lettera 71, 1975, pp. 458-459).

Quanto è difficile per molte persone, me compresa talvolta, sapere dove andare, sapere nel profondo quali sono i miei talenti, le mie aspirazioni più profonde, cosa veramente non mi crea solo pensieri felici, ma è in grado di farmi essere felice e quanto questo sia in grado di indicarmi la direzione, dove portare la mia attenzione, dove dirigere la mia energia. A volte passiamo il tempo a immaginarla, la vita, a giocare a ping pong tra delusioni ed aspettative, proiezioni e cambi di programma.

Un percorso di accompagnamento.

Nella mia esperienza di accompagnamento individuale ho focalizzato undici tappe o meglio undici tematiche ricorrenti e centrali per rintracciare e restituire valore e significato alle esperienze individuali, per rispondere alla richiesta di “senso” e di “unità” che abita il nostro interlocutore.

1. L'esperienza del dolore riduce il campo visivo
2. Riprendersi la responsabilità della nostra vita
3. L'importanza del non giudizio, nostro e quello degli altri
4. La tentazione o la trappola del paragone
5. Il coraggio della nostra verità, il coraggio della nostra unicità
6. La paura del sentire e del sentirci
7. La supremazia delle mente: dove nascondiamo le emozioni, i sentimenti, l'anima e lo spirito?
8. La verità: una questione di prospettive, di spazi e di tempi
9. La creatività, l'immaginazione come risorsa. Il potere della natura, della bellezza, dell'arte, del movimento per trovarci e ritrovarci
10. La vita come incontro *in primis* di sé
11. Tornare all'unità. Noi siamo uno: armonia tra pensiero, sentire ed essere

L'esperienza del dolore riduce il campo visivo.

L'esperienza del dolore nelle sue molteplici forme restringe il nostro campo visivo.

Come se il dolore per caratteristica propria avesse una densità, tendesse a portarci giù, a chiuderci, a restringere la nostra visuale, arrivando talvol-

ta a confonderci con il dolore stesso o con il problema.

Allora che fare? Come la consulenza filosofica può essere utile?

Aiutando il consultante a prendere consapevolezza di questa visione mono dimensionale, della perdita di profondità che gli impedisce di vedere la questione nella sua interezza o comunque di vederne la sua complessità. Spostare lo sguardo è spesso il primo passo per cercare di dare un senso, una nuova connotazione, un nuovo o diverso significato a quel dolore e alla situazione.

Facendo questo stiamo restituendo alla persona, al nostro interlocutore una centralità nella sua vita. Gli ricordiamo che ha un ruolo o meglio che può avere un ruolo attivo in quello che sta vivendo.

Non possiamo cambiare le cose che sono successe, ma possiamo scegliere come reagire a quello che c'è successo e in quel come si ritrova una dimensione di libertà.

Riprendersi la responsabilità della nostra vita.

Uscire da un atteggiamento "vittimistico" dove il nostro star male, la nostra infelicità dipende tutta da qualcun altro, dalla cattiveria del mondo, dall'Universo, dai nostri genitori, etc. Andare oltre il ruolo di vittima del mondo, degli altri e di noi stessi.

L'importanza del non giudizio, nostro e quello degli altri.

Per fare questo una delle prime cose da fare è sospendere il giudizio su di noi e sugli altri, cercando di ritrovare la nostra responsabilità a prescindere dagli altri. Siamo noi che decidiamo come rispondere alla vita, se agire o reagire. La sospensione del giudizio ci permette di cogliere ulteriori significati, di comprendere magari le paure, le aspettative, le fragilità nascoste in noi e negli altri.

Altro aspetto dirimente e sicuramente non costruttivo è il paragonarsi agli altri, alle vite degli altri, ai successi degli altri. Gli altri non siamo noi e chissà quanto poco sappiamo realmente di questi fantomatici altri che ci abitano accanto. Ciò che vediamo degli altri è una nostra percezione, una nostra interpretazione.

La tentazione o la trappola del paragone.

Dovremmo veramente cercare di reclamare il diritto all'unicità. Siamo unici, non c'è un altro individuo uguale a noi, magari simile ma non uguale, sia da un punto di vista genetico, che esperienziale. Il paragone è un grande inganno, è una trappola che spesso ci rattrista e alimenta la lamentela e il vittimismo, allontanandoci da noi, dalla nostra storia. Spesso alcune domande come: perché io non ho ottenuto questo? perché questa cosa è successa a me? Questi quesiti non costruttivi, ma di pura invenzione, astrazione perché io non sono l'altro e ciò che vedo e percepisco dell'altro dipende da una mia interpretazione, da una mia visione, assolutamente parziale e incompleta.

Il coraggio della nostra verità, il coraggio della nostra unicità.

Quanto poco siamo onesti nei confronti di noi stessi e di quello che sentiamo. Spesso giudichiamo il risultato del nostro sentire e spesso scegliamo che quello che riteniamo essere giusto sia più importante di quello che sentiamo essere vero. Perché talvolta è così difficile restare fedeli a noi stessi? Spesso abbiamo la percezione di quello che sentiamo andare bene per noi e di quello che sentiamo non andare bene, essere dissonante, striderci dentro. Eppure, quella sensazione profonda, quella sorta di intuizione che avvertiamo, non siamo in grado di accoglierla in quanto tale, ma la passiamo al vaglio della nostra ragione, del nostro giudice interiore che prontamente decreta se seguire quel sentire o metterlo a tacere. Spesso non ci fidiamo di noi e del nostro sentire.

La paura del sentire e del sentirci.

Perché sentire fa così paura? Perché abbiamo sempre più paura di ascoltarci?

Sembra come se avessimo paura di una parte di noi, come se seguire il sentire facesse perdere la supremazia della nostra mente, della ragione. Perché dobbiamo scegliere se seguire il nostro sentire o seguire ciò che pensiamo?

Per capire ciò che vogliamo, per capire che tipo di direzione dare alla nostra vita, non basta pensarci su, non basta razionalizzare, è necessario sentire e sentire è una funzione ben più completa rispetto al semplice pensare. Una funzione non esclude l'altra. Nella dicotomia, nella lotta tra le parti, perdiamo di vista il senso, perdiamo la forza dell'unità, l'armonia

tra il nostro pensare, il nostro sentire e il nostro essere. Il percepire un attrito, una resistenza tra le parti non necessariamente è sbagliato o sinonimo di disfunzionalità, semplicemente è un elemento che ci sta dicendo qualcosa di prezioso, qualcosa di noi che non dovremmo giudicare, ma accogliere.

La supremazia della mente: dove nascondiamo le emozioni, i sentimenti, l'anima e lo spirito?

Dal punto di vista delle neuroscienze, io non posso fingere un'emozione, un sentimento, ma posso assolutamente ingannarmi con il pensiero, cioè posso convincermi di qualcosa che non è vero.

Ma allora noi siamo solo ciò che pensiamo?

A mio avviso, siamo molto di più, sia che lo si voglia ammettere o meno.

Corpo, mente, anima e spirito sono parole che forse hanno perso il loro valore nel corso del tempo, hanno perso una loro connotazione e identità precisa, ma esistono e ricordano all'uomo che forse è riduttivo identificarsi solo con ciò che vede di sé o ciò che pensa di essere.

La verità: una questione di prospettive, di spazi e di tempi.

Quante volte nel corso della nostra vita cambiamo idea, cambiamo l'interpretazione, la lettura di quello che ci è accaduto. Quello che fino a un certo punto della nostra vita abbiamo considerato come una tragedia, poi si è rivelata una benedizione come un lavoro andato male, una relazione interrotta, un treno non preso, etc.

La vita per essere compresa ha bisogno di lasciarle tempo e di lasciarle spazio. Ha bisogno di essere guardata dall'alto per capirne il senso e la sequenza di certe esperienze.

La creatività, l'immaginazione come risorsa. Il potere della natura, della bellezza, dell'arte, del movimento per trovarci e ritrovarci.

La vita talvolta è assolutamente più fantasiosa e creativa della nostra immaginazione o della nostra capacità di comprensione. A seconda della prospettiva può cambiare completamente il senso di ciò che è accaduto. Ecco perché nei momenti di difficoltà, quando non vediamo soluzione, dovremmo attingere alla nostra creatività, cambiare lo sguardo, cambiare prospettiva per vedere quelle vie d'uscita che spesso ci sembrano impos-

sibili, inabissati dentro il problema. Per aiutare la creatività, la natura resta una grande risorsa, ci ricarica, rinfranca gli occhi e il cuore. Inoltre, è proprio spostando lo sguardo, facendo una sosta, che ci lasciamo lo spazio perché il nuovo si affacci a noi, dentro di noi. Un nuovo stato d'animo, una fiducia ritrovata o semplicemente un po' di sollievo. A volte non è sempre necessario sapere dove siamo e dove stiamo andando, a volte è indispensabile vivere il "vuoto", lo smarrimento, la domanda. È solo grazie alla sosta, al non sapere, che facciamo posto a qualcosa di nuovo, che viene a trovarci come un ospite inatteso, ma che siamo felici di incontrare.

La vita come incontro *in primis* di sé.

La parola che i miei consultanti utilizzano più spesso riferendosi al loro percorso di consulenza filosofica individuale, è la parola incontro. La consulenza filosofica è un'occasione per incontrare loro stessi. Per quanto questo appuntamento risulti non facile.

La vita è un viaggio che dovrebbe portarci all'incontro più importante: quello con noi stessi. Eppure, è quello che ci fa più paura, quello da cui scappiamo con più tenacia. Come scriveva Sant'Agostino nelle Confessioni "Gli uomini vanno ad ammirare le vette dei monti, le onde enormi del mare, le correnti amplissime dei fiumi, la circonferenza dell'Oceano, le orbite degli astri, mentre trascurano se stessi. (*Confessioni libro X* 8. 15)

Tornare all'unità. Noi siamo uno: armonia tra pensiero, sentire ed essere.

Per incontrarci serve coraggio (da *cor-cordis* avere cuore), serve cuore, non solo testa. Significa accettare anche quello che non ci piace di noi, andare oltre i nostri pensieri di giusto o sbagliato, andare oltre quello che gli altri pensano sarebbe giusto per noi.

Prenderci la responsabilità della nostra unicità, volendo scoprire giorno dopo giorno chi siamo, ma non per cambiarci, ma per conoscerci e amarci. Amarci non perché siamo perfetti. Se fossimo perfetti, se non avessimo nulla da imparare, la vita sarebbe ferma, non ci sarebbe movimento, non ci sarebbe evoluzione, non ci sarebbe un viaggio, non ci sarebbe un incontro o meglio molti nuovi incontri.

Imparare ad amare la nostra "perfetta imperfezione" come una scoperta, come un atto d'amore verso noi stessi e verso gli altri, scoprendo però

che l'unica via per riuscirci è guardandoci dentro.

Conclusione.

Accompagnare qualcuno in un percorso di conoscenza di sé implica un doppio viaggio di scoperta, non sempre piacevole e rassicurante, perché si tratta di portare la persona a vedere sia le parti luminose, quelle che lo caratterizzano positivamente, che apprezza di sé, ma allo stesso tempo avventurarsi anche in quelle in ombra, quelle parti che la persona nasconde anche a se stessa. Significa attraversare insieme a lui/lei ciò che gli/le fa paura, aiutarlo ad accogliere anche quei lati che non ama, che fatica a vedere e a conoscere. Per fare questo l'atteggiamento fondamentale è chiedergli di non giudicarsi, applicare una sorta di "saggezza della non discriminazione" e concedersi una tregua, provare a "perdonarsi" per non essere la visione perfetta che aveva in mente, per non aver fatto "tutto giusto nella vita", secondo almeno un suo immaginario, per non aderire ad una sua personalissima immagine di quello che dovrebbe essere o meglio che avrebbe dovuto essere per essere felice. Aprirsi alla possibilità che anche se non ha fatto tutto giusto, ha fatto del suo meglio.

Restare nella proiezione di quello che si dovrebbe essere fa perdere l'incontro con se stessi, mancando di onestà si manca di amore verso di sé.

Le aspettative spesso rovinano il piacere dell'esperienza, perché aspettando qualcosa o qualcuno non ci si gusta quello che abbiamo, non ci si accorge di quello che la vita ci ha portato o ci sta portando perché l'attenzione è già tutta verso quello vorremmo o quello che manca.

Nella proiezione di noi manchiamo l'incontro con la nostra essenza, manchiamo di presenza. Nella tensione verso un ideale manchiamo di incontrarci nella nostra interezza, con i nostri successi, con le nostre debolezze, manchiamo di riconoscerci un'unicità, un valore proprio.

La nostra somma è sempre maggiore delle parti che ci compongono. Per quanto talvolta abbiamo necessità di separarci per poterci riunire.

L'amore verso se stessi spesso viene vissuto come un atto meritocratico e condizionato, non come un atto di spontaneità e gratuità.

In questi sedici anni di attività di consulenza filosofica individuale ho riscontrato come l'amore di sé resti una meta tra le più difficili da raggiungere, un atto né scontato né gratuito che si conquista lasciando andare idee

ingombranti di quello che dovremmo essere e di un sentimento di inadeguatezza, di non essere abbastanza capaci per farcela.

Questo viaggio di scoperta porta con sé una componente di mistero che si svela e si racconta lasciandogli lo spazio e il tempo, sospendendo il giudizio, il desiderio di controllo e di pianificazione, allenando lo sguardo, allenando nuovi modi di guardare, di leggere la realtà, magari lasciandosi stupire dall'imprevedibilità della vita stessa.

Fare pace con se stessi, smettere di combattere una parte di noi, smettere di volere l'approvazione di chi ci circonda, accettare il mistero, accettare l'ignoto, l'abisso che talvolta portiamo dentro. Lasciare andare quello che non ci appartiene, riconoscere che è solo nostra la responsabilità di scoprire qual è la vita che vorremmo, le nostre ricette dello stare bene, della felicità, scoprirle più volte, perché cambiano lungo il cammino. Scoprirle nella spontaneità e semplicità di ciò che ci regala il sorriso, di ciò che ci fa essere in pace.

Tutte le risposte di cui abbiamo bisogno le possiamo trovare solo guardandoci dentro.

Questo è il viaggio più impervio e incredibile, quello dentro di noi, alla scoperta di chi siamo, perfettamente imperfetti, ma continuamente in movimento, continuamente in cammino.

Bibliografia.

Fabbro F., 2014, *Neuroscienze e Spiritualità*, Ubaldini, Roma

Foucault M., 2001, *L'hermeneutique du sujet*, Seuil/Gallimard, Paris, trad. it. Bertani, 2003, *L'ermeneutica del soggetto*, Feltrinelli, Milano.

Hadot P., 2001, *La philosophie comme manière de vivre*, entretien avec Jeanne Carlier et Arnold Davidson, Le livre de Poche-Albin Michel.

Hadot P., 1987, *Exercices spirituelles et philosophie antique?* Gallimard, Paris, trad. it di Elena Giovanelli, 1988, *Esercizi Spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino

Galimberti U., 2005, *La Casa di Psiche*, Feltrinelli, Milano

Le Breton D., 2015, *Disparaître de soi: Une tentation contemporaine*, Editions Métailié, Paris, trad. it. Gregorio M., 2020, *Fuggire da sé*, Raffaello Cortina, Milano.

Marchesi F., 2017, *La Fisica dell'anima*, Tecniche Nuove, Milano

Natoli S., 2006, *La felicità di questa vita*, Mondadori, Milano

- Natoli S., 2016, *L'esperienza del dolore*, Feltrinelli, Milano
- Ordine N., 2020 *L'utilità dell'inutile*, Bompiani, Firenze
- Pasquinelli, A., Hermann Diels & Walther Kranz, 1958, *I presocratici: frammenti e testimonianze*, Einaudi, Torino.
- Kahneman D., 2011, *Thinking fast and slow*, Farrar, Straus&Giroux Inc., trad. It. Serra, 2021, *Pensieri Lenti e veloci*, Mondadori.
- Sant'Agostino, 2011, *Le Confessioni*, Crescere, Varese.
- Seneca, 1995, *Lettere Morali a Lucilio*, Oscar Mondadori, Milano.
- Thich Nhat Hanh, 2010, *Reconciliation. Healing the inner child*, Parallax Press, Berkeley California, trad. it. Munzi, 2011, *Fare pace con se stessi*, Terra Nuova, Firenze.

Oltre ai simboli e ai ruoli: cosa vuol dire oggi diventare madri e padri? Sofia Iacomussi

Fotografia dello status quo: cosa succede a un uomo e a una donna oggi quando arriva un figlio o una figlia?

Le profonde trasformazioni che hanno interessato la società e i suoi costumi negli ultimi decenni rendono la vita adulta ben lontana dall'essere semplice e lineare. Più che in altre epoche, infatti, il rapido e continuo cambiamento del mondo economico, profondamente influenzato dalla tecnologia digitale, genera un'instabilità dei ruoli, dei percorsi e dei traguardi: i soggetti contemporanei sono chiamati continuamente a rivedere le loro convinzioni e i loro obiettivi nei vari ambiti della vita e in particolare in quello affettivo, relazionale e professionale.

C'è un ambito poi che nel giro di una generazione ha subito un cambiamento radicale con la conseguente perdita di riferimenti abituali e confortanti, un ambito che viene spesso nominato come un aspetto fondamentale dell'identità di un individuo ma non adeguatamente indagato. Si tratta della genitorialità, del mettere al mondo una vita e del crescere figli e figlie.

L'aspetto che viene per lo più trascurato e che merita oggi una ripresa filosofica non è tanto la relazione con i figli e quindi l'essere genitori di qualcuno, quanto il possedere e coltivare, come genitori, uno spazio psichico autonomo che entri a far parte dello sviluppo della persona e della sua identità. Con la nascita di un figlio, si apre, infatti, uno spazio mentale e relazionale che riporta alla luce e rimette in gioco una serie di pensieri, credenze e idealizzazioni, legati in particolare all'esperienza di essere stati figli, alle dinamiche familiari ritenute più adeguate e ai modelli comportamentali da seguire (Berna 1971, Fava Vizziello 2003).

Una delle prime difficoltà che si incontrano quando si diventa genitori nasce proprio dal confronto di questo spazio con il mondo esterno perché la genitorialità, pur essendo una dimensione privata e singolare, entra nella scena pubblica all'atto della nascita del figlio, che fin da subito appar-

tiene alla comunità sociale. Con la maternità e la paternità si entra in una sfera, per molti inedita fino a quel momento, in cui “il personale diventa pubblico”, storpiando “il personale è politico” di Simone de Beauvoir. Così accade che in un momento di grande vulnerabilità e assunzione di responsabilità, che comporta dare la vita e crescere un figlio o una figlia, subiamo anche un’esposizione involontaria di una vicenda personale agli occhi, ai giudizi e alle ingerenze altrui. Ma a cosa siamo esposti esattamente?

Il discorso pubblico (quello veicolato dai media tradizionali e social) sulla genitorialità sembra essere caratterizzato da un susseguirsi di “modelli mentali veloci” (Minello & Nannicini 2024, p.24), ovvero da saperi e considerazioni radicate e largamente condivise su come si dovrebbe fare. Dal concepimento passando per il parto e il post-parto, fino alle varie tappe di sviluppo del bambino è come se le pareti delle nostre case diventassero trasparenti e ci fosse un pubblico che guarda, commenta e recensisce la nostra esperienza. Come se questo non bastasse, il metro di giudizio e il terreno di confronto spesso sono ancora frutto di un’idealizzazione della maternità e paternità o una loro versione stereotipata. Questi esercitano una forte influenza sui genitori alle prime esperienze, poiché quando si è inesperti è utile fare riferimento a modelli esterne e rigidi che possano offrire supporto in mancanza di una struttura o sicurezza personale.

Le sicurezze (degli altri) sulla genitorialità, che arrivano da lontano, sembrano essere in contrasto con il clima attuale caratterizzato da un mutamento costante, dalla sfiducia e dalla paura del futuro nonostante le tinte drammatiche dell’allarmismo sulla natalità (D’Ascenzo & Perrone 2024). Un clima che Micheli ha descritto con lucidità: “Maternità e paternità sono perseguibili se e quando si allenta il morso della ragione. Viviamo tempi in cui le azioni al buio sono frenate da una superfetazione del controllo. [...] Raramente le scelte demografiche sono risposte dirette e razionali alle contingenze in cui si formano. Sono più spesso il risultato differito nel tempo di un mutato clima sottostante, in cui soffono umori desideranti invece che umori di crisi” (2021).

Chi diventa genitore oggi si confronta con alcuni temi inediti come la precarietà lavorativa, la revisione dei modelli familiari o le nuove biotecnologie riproduttive, inaugurando stili esistenziali – materni e paterni - ancora tutti da raccontare (Burchi e Martucci 2023).

La questione delle nuove e diverse problematicità rispetto al passato si pone già in una fase precedente all'arrivo del figlio ovvero nel momento della scelta: il processo decisionale è cambiato. Infatti, oggi avere figli non è una scelta scontata. Ci sono molti uomini e molte donne che non si sentono più destinati per natura o per cultura a diventare genitori. Il fatto di poter scegliere se avere figli o no senza la percezione dell'ineluttabilità dell'evento, per molti futuri genitori ha aperto la possibilità di deviare da percorsi standard di una relazione sentimentale, di affrancarsi dai modelli parentali e di ponderare la decisione con una profondità differente. Inoltre, non è più una scelta civica che risponde a un imperativo sociale ma sempre di più una questione personale che attiene all'individualità singola, alle scelte di vita e alla costruzione di una propria identità.

Infine, rispetto al passato la questione viene posta allo stesso modo a donne e uomini. Prendiamo come riferimento i primi tre anni di vita di un bambino. Se, infatti, fino a vent'anni fa la gravidanza, il parto, l'accudimento di un neonato e poi di un bambino piccolo erano considerati processi e pratiche di competenza materna, oggi, è in atto una trasformazione socio-culturale che vede entrambi i *partners* dedicarsi con un impegno paritario nella cura e nel seguire le varie fasi di sviluppo dei figli. Quello che sta cambiando è la concezione dell'uso del tempo: le nuove generazioni, infatti, hanno un approccio diverso in quanto è ormai un dato di fatto che «i padri più giovani ed istruiti dedicano più tempo ai figli rispetto agli altri perché valorizzano di più la paternità e attribuiscono minor valore alla professione come ambito di realizzazione di sé» (Minello & Nannicini 2024, p. 17).

Interrogazione filosofica dello status quo: chi sono il soggetto materno e il soggetto paterno di oggi?

Chi diventa genitore oggi si sente spesso in difficoltà e con pochi punti di riferimento. Si tratta della prima generazione di donne e uomini che ha la possibilità di autodeterminarsi in termini di scelte procreative ma c'è bisogno di nuove categorie per interpretarsi e legittimarsi. La decisione di avere figli, il modo di vivere la genitorialità, la relazione con i figli rientrano in quell'insieme di ambiti di vita in cui si sperimentano convinzioni e comportamenti diversi dal passato. Analogamente a quanto succede, per esempio, anche nell'ambito delle relazioni sentimentali, dei percorsi pro-

fessionali, della parità di genere nelle famiglie, dell'attenzione alla salute mentale.

Tuttavia, ancora oggi, molte madri e molti padri vivono nel loro quotidiano una sorta di inganno, quasi che la realtà fosse andata più avanti rispetto al simbolico: con l'arrivo di un figlio, infatti, si sperimenta la permanenza di stereotipi e vecchie credenze legate a comportamenti e ruoli che la madre e il padre dovrebbero incarnare che si credevano ormai rimossi da generazioni.

Queste rappresentazioni consolidate e tradizionali della maternità e paternità all'inizio del percorso di genitorialità aiutano ad andare avanti in mancanza di nuovi punti di riferimento, poi la loro potenza trainante si esaurisce. E nel tempo, si matura una sofferenza e un senso di non appartenenza che rimane senza nome e i cui contorni sono indefiniti che si materializza nel confronto e scontro con il *partner*, con le altre figure di riferimento (per esempio i nonni) e con la narrazione sociale dominante.

Una prassi filosofica che si propone di prendersi cura delle madri e dei padri, non può non partire dal soggetto materno e dal soggetto paterno, anche perché manca nelle discipline limitrofe, come la psicologia e la pedagogia, una riflessione sulla relazione del soggetto genitoriale con sé stesso. Fino a questo momento ci si è limitati a pensare la relazione tra genitori e figli e la relazione di coppia.

Interrogare filosoficamente lo *status quo* che ho descritto significa chiedersi come si costituisce l'identità del soggetto materno/paterno del III millennio. La domanda iniziale può essere articolata in due interrogativi distinti: Cosa succede al soggetto donna/madre? E al soggetto uomo/padre?

Per quanto la questione figli oggi sia sempre di più vista e affrontata come una questione della coppia, persiste la convinzione che viene da lontano per la quale il diventare madre, per una donna, sia qualcosa di sostanziale che cambia il soggetto (Aristotele, 1994 pp. 263-265). Così nel quotidiano, agli occhi degli altri e spesso anche ai propri, l'attributo madre si confonde nel ruolo primario di una donna e ingloba tutto l'individuo. Al contrario si è sempre pensato che il diventare padre non toccasse il soggetto maschile, che fosse un qualcosa di collaterale, un accidente. Così la percezione che si riflette nelle politiche sociali, nella narrazione comune, nei pregiudizi di genere è che l'essere padre sia qualcosa di ag-

giunto, non facente parte dell'essenza di un soggetto uomo. Infatti, il diventare padre non viene visto come il punto più alto della vita di un uomo e, allo stesso modo, il non esserlo non viene considerato come una mancanza.

Il riferimento aristotelico a sostanza e accidente non è un capriccio retorico, mi pare invece che possa aiutarci a comprendere lo scarto reale del percepito esterno, e spesso anche interno ai soggetti, sulla genitorialità che investe le donne e gli uomini che diventano genitori.

Andiamo a vedere cosa è successo storicamente nel concreto. Da un lato, l'identificazione di donna uguale madre ha determinato la narrazione dell'istinto materno e della predisposizione femminile alla cura. Quando è evidente invece che le competenze materne non siano altro che competenze umano-relazionali - esserci per l'altro quando ne ha bisogno - e quindi anche paterne. Dall'altro lato, uomo e padre sono rimasti due universi separati.

Ma oggi più che mai emerge chiaramente che questo tipo di generalizzazione è divenuta troppo stretta per entrambi i soggetti, in maniera differente. Le donne che diventano madri sono sempre più divise dal conflitto interiore tra una nuova libertà di azione e controllo sulla propria vita rispetto alle generazioni precedenti di donne, e il riemergere di vecchie norme e stereotipi di genere relativi alla vita familiare (O'Brien Hallsterin & O'Reilly 2012).

I padri che invece vogliono passare da "aiutanti a titolari della cura" (D'Ascenzo & Perrone 2024, p.79) spesso si ritrovano costretti in norme culturali e rappresentazioni stereotipate del loro ruolo come principale *provider* della famiglia. Manca una tradizione di padri accudenti a cui rifarsi, come poeticamente descritto dal poeta cileno Alejandro Zambra:

«Dato che tutti noi esseri umani – suppongo – siamo nati, sarebbe naturale che fossimo specialisti nell'allevare figli, e invece ne sappiamo ben poco, in particolare noi uomini, che a volte sembriamo quegli studenti beati che arrivano a lezione senza nemmeno sapere che c'era una prova scritta. [...] A modo loro, i nostri padri ci hanno insegnato a diventare uomini, ma non ci hanno insegnato a diventare padri. Nemmeno i loro padri lo avevano insegnato a loro. E così via» (Zambra 2024, p. 10).

Insomma, mi pare che il soggetto materno e il soggetto paterno di oggi abbiamo molto di nuovo da dire e che entrambi, in maniera molto diver-

sa, hanno la possibilità di affrancarsi da un orizzonte di valori, credenze e stereotipi che nel senso comune si perpetua per abitudine e tradizione. Curiosamente, sembra che la donna-madre debba scrollarsi di dosso secoli di tradizione limitante mentre gli uomini-padri sentano la necessità di costruire nuovi modelli di mascolinità accudente.

Il lavoro filosofico con madri e padri: per una cura della loro soggettività. A quale necessità risponde?

Le profonde trasformazioni della vita di ognuno di noi vengono filtrate attraverso la nostra visione del mondo, una mappa composta da pensieri, idee, credenze, valori, emozioni e atteggiamenti che ci permette di interpretare, organizzare e attribuire significato e senso alle nostre esperienze (Nave et al. 2013). Questa visione orienta e guida non solo le nostre scelte, ma anche le relazioni con gli altri, il nostro rapporto con il mondo circostante e le reazioni agli eventi che accadono.

Anche l'evento della maternità e della paternità vengono automaticamente filtrate dalla propria visione del mondo. Se, in quest'ultima, "la voce" genitorialità è costruita su modelli mentali veloci, acquisiti senza messa in discussione, pregiudizi di genere, stereotipi legati ai ruoli e, ancora, aspettative irrealistiche, si può produrre una forte sofferenza. Infatti, l'idealizzazione, gli stereotipi e le aspettative esterne diventano funesti perché causano delle dissociazioni interne: per quanto uno si impegni, non si sente mai nel posto giusto, sicuro di sé e di star facendo bene.

Ed è proprio da questa sofferenza che origina la richiesta di intervento filosofico in veste pratica soprattutto da parte dei genitori di neonati o bambini piccoli. Questi si rivolgono ad un filosofo o a una filosofa portando le seguenti domande: Come essere una buona madre o un buon padre? Come sono cambiata da quando sono diventata madre? Come si fa a portare avanti una relazione felice ed equilibrata quando si mettono in discussione i ruoli "fissi" in una famiglia? Esiste una spartizione equa dei compiti della cura con il mio partner? Come posso imparare a stare nell'ambivalenza di pensieri ed emozioni che mi porta la mia nuova condizione?

Quando la maternità e la paternità sono irretiti dentro una visione riduttiva, "di seconda mano" o addirittura irrealistica di queste esperienze, allora è necessario aggiornarla ampliandola. La visione del mondo è un

ambito privilegiato di intervento del filosofo in veste pratica che può aiutare chi diventa madre o padre ad aggiornare il *software*. Non perché il modello che ci arriva dalle generazioni precedenti o dalla narrazione comune sia completamente da buttare ma perché nel mondo contemporaneo si fa molta fatica a saper riconoscere, ascoltare e a dare valore alla propria voce. Se ci pensiamo bene, lo stesso lavoro va fatto con chi si pone la domanda se i figli li vuole o no, se non arrivano oppure con chi decide di non averli.

Così, un lavoro filosofico in chiave pratica sulla genitorialità risponde al disagio che si genera durante una fase di vita in cui la propria identità è soggetta ad una repentina evoluzione, in cui si sperimenta una condizione di vulnerabilità inedita nella vita degli individui e di una famiglia. Viene spontaneo pensare che quando una nuova vita viene al mondo e comincia a crescere le persone fragili siano i neonati e i bambini piccoli mentre le fragilità e le vulnerabilità dei genitori non vengono viste e tanto meno accolte al grido del tanto “ci siamo passati tutti”.

La pratica filosofica nel concreto.

Il lavoro del filosofo pratico con i padri e le madri può essere fatto in forma di consulenza individuale, di coppia o di pratiche di gruppo. Esso permette di far emergere dallo sfondo la cornice “standard” ovvero un certo ordine simbolico che in maniera più o meno evidente lavora in noi configurando una serie di immaginari sulla maternità e la paternità. Questa cornice precede ogni esperienza incarnata della genitorialità e la condiziona, ma è possibile distinguerla dal vissuto concreto di ogni soggetto. Il soggetto ha quindi la possibilità di ascoltare la propria voce avulsa dal contesto e comprenderla, e si può dare l’opportunità di agire e non subire la narrazione sulla genitorialità.

Per esempio, molte donne quando diventano madri riferiscono un senso di disagio e inadeguatezza quando si confrontano con quella voce che viene da lontano che sussurra: “*Essere mamma è la cosa più bella della tua vita*”. Questa esperienza di pienezza ed espansione dell’essere che ci si aspetta che una madre sperimenti è frutto di un’idealizzazione della maternità e una donna che non si identifica in questa affermazione potrà, in prima battuta, provare una forte sofferenza e una perdita di senso. L’intervento del filosofo in questo caso mira a risolvere il conflitto con ciò che

dalle madri pretende la narrazione del senso comune e portare loro a riflettere sul «come l'essere diventata mamma ed essere madre di qualcuno ha plasmato/sta plasmando il senso di sé di una donna e di come questa donna – diventata madre – vede e vive il mondo» (O'Reilly 2019, p.14).

E ancora, con l'evento della genitorialità è come se ci si aspettasse un ricorso a una divisione dei ruoli basata sulla differenza sessuale e giustificata da una predisposizione delle donne a prendersi cura e gioire dell'accudimento di un figlio piccolo e del padre ad essere il *provider* economico della famiglia. Questa impostazione oltre che lasciare la madre nella fatica e solitudine dell'accudimento, può provocare sofferenza anche nel soggetto paterno, in un padre che si sente dire che nei primi mesi (o addirittura nei primi anni) è inutile, come se non ci fosse spazio per lui.

In questo caso, il lavoro filosofico serve a scrostare le sedimentazioni del simbolico ancora attive e automatiche nonostante lo sbandieramento della parità di genere. In particolare, serve a mostrare un deficit simbolico sulla diversificazione dei ruoli e dei compiti rispetto al genere all'interno di una famiglia. La realtà è andata più avanti rispetto al simbolico e su quest'ultimo deve prevalere la propria visione incarnata e condivisa sul dare la vita e crescere i figli.

Un padre ed una madre che hanno la possibilità di veder “decantare” e perdere di potenza questi stereotipi e idealità, si sentiranno più liberi nella loro pratica materna e paterna e nella loro relazione di coppia. Risulterà più facile comprendere che spesso le difficoltà, le frustrazioni, i giudizi non nascono da una mancanza propria ma dal fatto di essere dentro ad una narrazione che ti condiziona e non dipende da te.

Bibliografia.

Aristotele, *Metafisica*, Rusconi, Milano, 1994

Berne E., *Analisi transazionale e psicoterapia*, Astrolabio, Roma, 1971

Burchi S., Martucci C., *Rivista Leggendaria*, n. 161, agosto-settembre 2023

D'Ascenzo M., Perrone M., *Mamme d'Italia. Chi sono, come stanno, cosa vogliono*, Il Sole 24 ore, Milano 2024

Fava Vizziello G., *Psicopatologia dello sviluppo*, Il mulino, Bologna, 2003

Minello A., Nannicini T., *Genitori alla pari. Tempo, lavoro, libertà*, Feltrinelli, Milano 2024

Nave, L., Pontremoli, P., Zamarchi, E. (a cura di), Dizionario del Counseling filosofico e delle Pratiche Filosofiche, Mimesis, Milano 2013

O'Reilly, A. (2021). *Matricentric Feminism: Theory, Activism, Practice. The 2nd Edition*. Demeter Press

O'Reilly, A. (2019). Matricentric Feminism: A Feminism for Mothers. *Journal of the Motherhood Initiative for Research and Community Involvement*, 10(1/2)

Zambra, A., *Messaggio per mio figlio*, Sellerio, Palermo 2024

Sitografia.

Giuseppe A. Micheli, Intervista in Letture.org di sul libro *Preferirei di no. Perché il crollo delle nascite ha radici lontane* (2021), in https://www.letture.org/preferirei-di-no-perche-il-crollo-delle-nascite-ha-radici-lontane-giuseppe-a-micheli#google_vignette

“Ero pesco ora sono betulla”. Ricostruire l'identità dopo radicali cambiamenti. Lidia Arreghini

Il tema dell'albero.

Come ben sappiamo dall'arte, dalla filosofia e dalla letteratura, l'immagine dell'albero è estremamente potente per diversi motivi di natura ancestrale.

Lo stesso Jung si è dedicato ad un'opera intitolata “L'albero filosofico” dove lo analizza come archetipo nelle diverse epoche riscontrando diversi elementi comuni nella sua percezione all'interno di diverse culture.

“Come tutti i simboli archetipici, il simbolo dell'albero ha conosciuto nel corso del tempo un'evoluzione del suo significato: ma pur essendosi quest'ultimo notevolmente allontanato dal significato sciamanico originario, alcuni tratti fondamentali si sono rivelati immutabili. (...) La forma esteriore dell'albero può anch'essa variare per molti aspetti nel corso del tempo, ma la ricchezza e la vitalità di un simbolo trova più ampia espressione nel suo mutare di significato”(Jung, 2007, p. 40).

L'albero è fonte di vita e protezione, il luogo della trasformazione e del rinnovamento, il simbolo della totalità del Sé. Non mancano anche importanti riferimenti al femminile per il suo potere generativo ed alla sua connessione con l'idea di saggezza e conoscenza.

Si può ricordare anche la straordinaria immagine che descrive Nietzsche per bocca di Zarathustra dell'albero sul monte: quanto più egli vuole elevarsi in alto verso la luce, con tanta più forza le sue radici tendono verso la terra, in basso, verso le tenebre, l'abisso -verso il male”(Nietzsche, 2002, p.42).

Questo passaggio allude anche alla natura ambivalente dell'albero, che, da un lato allunga le sue fronde verso la luce del sole, mentre dall'altro affonda le sue radici nell'oscurità della terra e sopravvive in salute solo se tra i due opposti il centro del tronco media un equilibrio.

Seguendo tale interpretazione l'albero è anche metafora della condizione umana interiore: l'anima oscilla tra sentimenti di luce e di tenebra, che

la fanno oscillare come una banderuola tra bene e male e, solo se saprà trovare un proprio equilibrio.

L'albero è la creatura che supera tutte le stagioni con un diverso aspetto, per cui è estremamente indicato quando si desiderano affrontare temi legati alla ricerca di identità dopo un grande cambiamento.

L'albero cambia e resta sempre sé stesso mentre nascono sui suoi rami gemme e fiori, sotto il calore estivo che matura i suoi frutti, mentre le sue foglie cadono variopinte e persino nella quiete del suo spoglio sonno invernale.

Nell'ambito della cura è un'immagine molto efficace proprio per trattare di importanti cambiamenti legati alla salute globale della persona, perché anche nella sofferenza si attraversano stagioni ed è importante saperle vivere a testa alta come una fiera quercia.

Per questo è un'immagine molto utilizzata nell'ambito arte terapeutico e mi sento di consigliarla anche in caso di proposte artistiche collegate a pratiche filosofiche.

La proposta del disegno dell'albero nel tema del cambiamento e della cura.

Da non confondersi con il test psicodiagnostico grafico dell'albero, che è in realtà una forma di valutazione psicologica, si propone spesso l'utilizzo dell'albero come immagine evocativa per le seguenti ragioni:

L'albero è connesso con la vita ed è quindi un catalizzatore di immagini potenti se si tratta di evocare vissuti.

L'albero è in realtà un essere immutabile, che cambia il suo aspetto solo da un punto di vista di crescita e di stagione, pertanto noi lo viviamo come stabile: l'idea dell'albero è univoca e ci rappresenta anche se l'albero cambia forma da pesco a betulla.

L'albero è semplice da disegnare, per cui si può proporlo senza incontrare grandi resistenze legate alle competenze artistiche.

Il laboratorio ha come obiettivo la sperimentazione di un metodo immaginativo di natura filosofica, che viene poi fissato in un'immagine attraverso la pratica artistica.

Il focus si pone sull'individuazione da parte di ogni partecipante di un evento, indipendentemente dalla sua valenza, che abbia avuto su di lei/lui

un effetto di radicale cambiamento, ovvero il tipo di metamorfosi che trasformerebbe un pesco in una betulla.

A questa introduzione di natura filosofica segue una parte artistica in cui i partecipanti sono chiamati a raffigurarsi nel loro periodo “pesco” e in quello “betulla”, per poi condividere insieme a tutto il gruppo l’immagine della propria identità prima e dopo il cambiamento.

Si evidenziano in questa fase gli elementi legati all’utilizzo dell’immagine artistica prodotta dall’individuo come strumento utile per costruire la relazione con il consultante individuale e anche con i gruppi.

La pratica filosofica in plenaria si riferisce al tema del cambiamento prima e dopo uno specifico evento a seguito del quale la persona manifesta importanti cambiamenti da indagare da un punto di vista esistenziale.

Come disegnare l’albero.

In base alle capacità artistiche degli utenti si propongono due modalità: Con due mani, linee curve da fuori verso dentro e da dentro verso fuori.

Seguendo l’andamento della superficie del tronco in disegno dinamico.

Destinatari della pratica.

L’esercizio è utile sia a livello individuale che in contesti gruppo.

A livello individuale è utile soprattutto quando si incontrano persone che non desiderano parlare apertamente di un problema.

Ad esempio:

studenti con problemi di rendimento scolastico, di bullismo, difficoltà di inserimento. Aiuta a fissare delle immagini e a mantenere la conversazione sulle immagini senza dover affrontare il tema problematico.

giovani in messa alla prova e adulti in contesto carcerario: è utile per non tenere la conversazione sempre sul tema del reato e a creare nuovi orizzonti di senso a quello che può essere un possibile cambiamento di ruolo nella società.

Persone di tutte le età che hanno affrontato malattie più o meno gravi: è un modo per alleggerire la difficoltà del vissuto con il potere trasformativo della metafora per iniziare un lavoro esistenziale.

Per quanto riguarda i gruppi si può applicare in svariati contesti, ma con una finalità di condivisione dell’esperienza e di costruzione di una rela-

zione di fiducia all'interno del gruppo:

È molto utile nei gruppi omogenei di pazienti per stimolare la condivisione dell'esperienza all'inizio e/o alla fine del gruppo.

Nei gruppi classe può trovare applicazione nella gestione di eventi particolari come la perdita di un genitore di un compagno: si cerca di far emergere i cambiamenti di ogni ragazzo per creare un clima di unione e solidarietà con il ragazzo in lutto.

E' utile nei contesti aziendali come forma di team building, soprattutto quando si affrontano tematiche legate al cambiamento organizzativo.

Materiale necessario per i partecipanti.

E' necessario un blocco da disegno (A4 o A3) con carta ruvida e una copertina ben rigida per usarla da appoggio.

I colori utilizzabili sono le matite colorate, i gessetti o altre tipologie di colori che possano essere impugnati o massaggiati sulla superficie.

Per questo tipo di esperienza consiglio di evitare i colori ad acqua perché sono difficili da gestire tecnicamente e richiedono uno spazio adeguato.

Bibliografia.

Jung C. G. , *L'albero filosofico*, Bollati Boringhieri, Torino, 2007

Nietzsche F., (1883, 1884, 1885), *Also sprach Zarathustra* , tr. it. *Così parlò Zarathustra* , Adelphi, Milano, 2002