

Pragma Society

**RIVISTA ITALIANA DI COUNSELING FILOSOFICO
N. 19/2026**

Organo ufficiale Pragma Society

Copyright: Pragma Society Books

Corso Galileo Galilei 38 - Torino

<https://pragmasocietybooks.org/>

Questo libro è stato realizzato con StreetLib Write

<https://writeapp.io>

Indice dei contenuti

Editoriale. Luca Nave, Elisabetta Zamarchi	1
Abstract	5
SPECIAL GUEST	9
Massimo Donà. Il fondamento magico del mondo	11
SPECIALE FILOSOFIA E MAGIA	19
Andrea Ambrosetti. Dalla critica all'immaginazione: che cos'è l'ipnosi e come funziona l'esperienza ipnotica	21
Maddalena Bisollo. Immaginazione, simbolo e ritorno al mondo. Per un uso filosoficamente ed eticamente fondato degli strumenti immaginativi nel counseling filosofico	27
Luca Nave. Il dolore. Danno e senso del danno tra medicina, filosofia e magia.	37
Elisabetta Zamarchi. Verità e illusione nelle relazioni di cura. Che cosa c'è di magico in una "cura filosofica"? Assumere una storia come un universo di interconnessioni	43
Pietro E. Pontremoli. "Funziona ma non so il perché!". Il mistero delle relazioni d'aiuto fra suggestione, benessere e significato	47
Lidia Arreghini. Esercitarsi all'evoluzione spirituale I sei esercizi di Rudolf Steiner per realizzare la libertà interiore	51
Elena Paccagnella. Il rispetto del mistero di ciò che siamo: tra visibile e invisibile	59
Loris Falconi. Il Counseling e l'Arte dell'Inganno	65
ARTICOLI	67
Nicolò Fossa. La malafede: Sartre nella consulenza filosofica	69
Paolo Parottino. La priorità del cuore. L'ordo amoris nella consulenza filosofica	75
Francesco Maccapani. "Persona La maschera sonora": Una pratica filosofica per dar forma alla propria voce	79
STUDI E RICERCHE	85
Lidia Arreghini, Veronica Montefiori, Veronica Novello, Marco Visintin, Paola Zanusi Michiei. Gli strumenti filosofici applicati ai gruppi di supporto psicoeducativo nell'ambito della salute mentale: valutazione del dialogo socratico come attività per il miglioramento dello stile di coping	87

C'era una volta un antico regno che era abitato da saggi che conoscevano esercizi capaci di trasformare lo sguardo sul mondo, da medici che invocavano gli dèi e curavano i corpi animati, da filosofi intenti a interrogare la natura delle cose e da scienziati che cercavano corrispondenze tra il cielo e la terra. Qui la magia non era la fuga dalla ragione perché conoscere significava anche immaginare.

In questo regno vivevano Sophia e Magà, due sorelle gemelle che proprio non si assomigliavano. Sophia domandava continuamente «che cos'è?», «come fai a saperlo?», «cosa intendi con questa parola?». Le piaceva distinguere, argomentare, verificare. Non si accontentava delle apparenze e diffidava di tutto ciò che pretendeva di essere vero senza un fatto, una ragione o un buon argomento. Magà guardava le stesse cose del mondo ma le vedeva diversamente. Dove Sophia incontrava un albero, lei scorgeva una soglia; dove l'una ascoltava una parola, l'altra sentiva un incantesimo; dove un fatto appariva un semplice accadimento, lei cercava una corrispondenza, un significato, una possibilità ancora inesplorata.

Con il tempo le loro discussioni si fecero sempre più accese. Sophia accusava Magà di confondere i desideri con la realtà e le coincidenze con le cause, mentre Magà rimproverava Sophia di voler calcolare ogni cosa, riducendo il mondo a ciò che poteva essere spiegato. E così, un giorno decisero di mettere alla prova la propria visione del mondo e il proprio modello di «vita buona». Decisero di andare nel «Grande Bosco» alla ricerca della casa della «Verità», di cui tutti parlavano ma che nessuno l'aveva mai trovata. Ciascuna aveva i propri strumenti, e la sfida consisteva nello scoprire quali funzionavano meglio. Sophia portò con sé una mappa, una bussola e un contapassi, mentre nello zaino di Magà c'erano una lanterna, un sacchetto di oggetti simbolici e alcune vecchie fotografie del paesaggio boschivo.

Appena giunsero alla soglia del bosco incontrarono un uomo anziano e sofferente. Anche lui era alla ricerca della casa della «Verità» nella speranza di trovare sollievo. Le sorelle ascoltarono la sua storia, e mentre Sophia, dalle sue parole, cercava di comprendere le cause del suo dolore, distinguendo i fatti dalle interpretazioni e analizzando la qualità del suo ragionamento e del suo linguaggio, Magà gli chiedeva di dare un nome alle immagini che gli tornavano alla mente e di rappresentarsi come sarebbe cambiata la scena se avesse potuto guardarla da un'altra prospettiva. Insomma, Sophia cercava una spiegazione, Magà cercava un senso.

Mentre l'anziano raccontava la sua storia si rese conto che alcuni ricordi acquistavano un significato nuovo e che le immagini e le parole rievocavano aspetti della propria esperienza che prima non riusciva a esprimere. «Non è cambiato ciò che è accaduto», disse a un certo punto, «eppure mi sembra di vedere ciò che è accaduto in maniera diversa. Le parole non si limitano a descrivere ciò che accade ma cambiano il modo in cui lo comprendiamo, mentre ci sono immagini capaci di suscitare emozioni intense, racconti che modificano la percezione degli avvenimenti e parole che aprono possibilità prima impensabili».

Sophia cominciò a inquietarsi: «Se una semplice immagine nella nostra mente può apparire così vera, reale e potente da incidere profondamente sulla sua identità e sulla sua visione del mondo, come possiamo distinguerla dalle immagini reali?». Magà sapeva bene che l'immaginazione possa aprire nuove possibilità e nuovi scenari, ma era consapevole che ha il potere di catturare chi vi si affida. Una metafora può diventare una porta, ma anche una prigionia, se qualcuno pretende di decidere al posto dell'altro dove quella porta debba condurre. «Forse non basta aprire una possibilità», disse, «dobbiamo lasciare che l'altro possa scegliere se attraversarla. La suggestione non è necessariamente manipolazione, ma richiede consapevolezza e responsabilità».

Più avanti incontrarono diverse persone che cercavano sé stesse disvelando le maschere che quotidianamente indossavano e facevano esercizi spirituali e pratiche di trasformazione alla ricerca della «Verità» su sé stessi. Sophia cominciò a comprendere che la filosofia non ha a che fare solo con la logica e la razionalità, ma può essere anche esercizio, conversione dello sguardo, trasformazione del modo di vivere. Magà, dal canto suo, capì che non ogni trasformazione è buona soltanto perché è intensa o misteriosa ma bisogna coglierne il significato per chi la mette in atto. Il mistero non dispensa dalla responsabilità. Il simbolo non autorizza chi lo interpreta a possederne il significato in maniera univoca. L'effetto non dimostra, da solo, la verità della spiegazione che gli attribuiamo.

Continuarono il loro cammino per molto tempo ma non scoprirono mai la casa della Verità, o forse, meglio, scoprirono che non esisteva nel modo in cui l'avevano immaginata. Trovarono invece una radura,

dove si sedettero in silenzio.

«Allora, la magia esiste?», chiese a un certo punto Sophia.

Magà sorrise. «Non lo so. Tu che cosa ne pensi?».

Sophia rifletté: «Penso che dovremmo cominciare col capire che cosa intendiamo per magia».

«Ecco perché ho bisogno di te», disse Magà.

Sophia accese la lanterna: «e forse io ho bisogno di questa».

È sulla soglia dischiusa da questo racconto che prende forma il presente numero della *Rivista Italiana di Counseling Filosofico*.

Il compito non è scegliere tra Sophia e Magà, ma mantenere aperto il dialogo tra le loro domande. Alla ragione spetta interrogare le immagini; all'immaginazione, aprire possibilità che la ragione possa poi esaminare criticamente. Forse la casa della Verità non è un luogo da raggiungere una volta per tutte, ma l'orizzonte che orienta il cammino. Sophia continua a cercarla con la bussola, Magà con la lanterna. E noi possiamo seguirle, ricordando che pensare significa anche immaginare nuove possibilità di senso, senza smettere di interrogarle.

Non tentiamo di dimostrare che la magia sia vera, né di proclamare che la filosofia debba diventare magica. Proviamo piuttosto a interrogare ciò che, nella storia del pensiero e nelle pratiche contemporanee di cura di sé e di relazione d'aiuto, sfugge alla contrapposizione troppo semplice tra razionale e irrazionale. La magia può indicare fenomeni differenti: la forza simbolica delle immagini, il potere trasformativo del linguaggio, la suggestione, la ricerca delle corrispondenze, la capacità di immaginare ciò che ancora non esiste. Proprio per questo, il filosofo non può rinunciare a domandare che cosa stiamo facendo quando diciamo che qualcosa funziona, significa, cura o trasforma? I contributi di questo numero affrontano tali questioni attraverso il dolore, l'ipnosi, l'immaginazione, le relazioni di cura, gli esercizi spirituali e il lavoro su di sé. Prospettive diverse che invitano a interrogare il confine tra spiegazione e interpretazione, tra efficacia e verità, tra esperienza e significato. Come spiega Pietro Pontremoli, risulta difficile, separare la componente suggestiva dagli effetti specifici delle relazioni d'aiuto e di cura: il perché dell'efficacia di una cura resta un 'mistero' del quale si deve tenere conto per individuarne le complesse dinamiche.

Il viaggio di Sophia e Magà era al centro del Pragma Summer Workshop di giugno a Rho (MI) e prosegue attraverso le riflessioni degli autori e delle autrici di questo numero, che esplorano, da prospettive differenti, il confine tra razionalità, immaginazione e trasformazione.

Quanto sia etereo, ovvero impalpabile, e anche transeunte, nel senso di effimero e provvisorio, il confine tra razionalità e immaginazione lo si percepisce dalla fiaba, che costituisce una specie di lunga epigrafe a questo numero della rivista e ai testi che lo compongono. Ma è proprio questa caratteristica di provvisorietà tra le due dimensioni della conoscenza che rende possibile la trasformazione dei vissuti, delle credenze ritenute inossidabili e dei comportamenti.

Le prime righe del saggio del prof. Donà avallano tale asserzione: "Il fatto è che ogni esperienza contiene un numero infinito di fattori sconosciuti, così come ogni oggetto concreto rimane sempre sconosciuto sotto certi aspetti, dal momento che non siamo in grado di conoscere la natura sostanziale della materia in sé".

Il che vuol dire che tutto il nostro mondo, esteriore e interiore è fatto di una materia infinita, una materia che si trasforma incessantemente, rideterminando senza sosta l'*unità originaria* di cui tutto sembra essere perfetta espressione. Questo, come spiega il testo di Massimo Donà, era il nucleo di fondo del pensiero magico di Giordano Bruno: tutto è in perenne trasformazione, "anche noi umani, che potremo certo diventare liberi, cioè unici e irripetibili, ma solo in forza di un processo di trasformazione anzitutto "interiore". Poiché non è possibile comprendere con l'intelletto la natura di ogni differenza, (come insegna lo stesso Bruno, visto che l'intelletto distingue e de-termina) diviene necessario, dal suo punto di vista – ma anche dal nostro – un *vedere...* ma soprattutto un *agire*, autenticamente "magici".

La fiaba di Sophia e Magà ci dice:

Sophia cominciò a comprendere che la filosofia non ha a che fare solo con la logica e la razionalità, ma può essere anche esercizio, conversione dello sguardo, trasformazione del modo di vivere. Magà, dal canto suo, capì che non ogni trasformazione è buona soltanto perché è intensa o misteriosa ma bisogna coglierne il significato per chi la mette in atto.

Il "magico" che è sotteso agli articoli che seguono sta proprio in questo: nel tenere unito ciò che alla razionalità sembra ambiguo e contraddittorio, visto che essa procede per definizioni e negazioni.

Come la magia rinascimentale ci ha insegnato, il pensiero critico non riesce a cogliere le tante connessioni apparentemente invisibili che caratterizzano i nostri vissuti.

La questione riguarda direttamente il counseling filosofico. Chi accompagna una persona non lavora soltanto con argomenti da valutare e problemi da risolvere, ma anche con narrazioni, immagini, metafore e possibilità. Una domanda può incrinare una certezza; una metafora può rendere visibile un conflitto; un racconto può consentire di abitare diversamente la propria esperienza. Ma ogni intervento richiede responsabilità: la stessa parola che apre uno spazio può anche restringerlo.

I testi qui presenti ci mostrano, con riferimento a diverse esperienze filosofiche pratiche e teoriche, un intento comune, quello di far acquisire consapevolezza del significato delle trasformazioni a cui l'esistenza ci sottopone, spesso senza interpellarci, perché accadono nostro malgrado. E mostrano anche la valenza del pensiero magico in una relazione di aiuto filosofica, in cui spesso si sperimenta il confine tra dicibile e indicibile, tra visibile e invisibile, nella scia dell'insegnamento dei maghi del rinascimento.

L'esperienza del paradosso del dolore è, in tal senso, emblematica perché "da una parte mostra l'impotenza del linguaggio e i limiti delle parole "consolatorie" e "profetiche" ma, nello stesso tempo, la persona sofferente ha bisogno di esprimere il proprio dolore, di dire l'indicibile". Entro tale paradosso, scrive Luca Nave, si configura lo spazio del pensiero magico, in quanto "modalità di percezione, interpretazione ed elaborazione discorsiva della realtà che trascende i confini della logica tradizionale e si struttura attraverso associazioni simboliche, immagini, sogni, credenze irrazionali, passioni tristi e desideri profondi".

Così come è paradossale, a volte, la percezione di sé, come testimonia Elena Paccagnella: per comprenderci davvero non basta osservare ciò che appare, ma è necessario imparare a intercettare la lingua dell'invisibile, perché è lì che si muovono le radici, le intuizioni, le verità che ancora non hanno trovato parole. "Il visibile non esiste senza l'invisibile, come nessuna cosa esiste senza il suo contrario, ed è proprio da questa tensione che nasce il movimento della vita".

In conclusione: se intendiamo la magia come visione della complessità, che tiene insieme visibile e invisibile, allora possiamo intuire perché e come la cura filosofica agisca non sulla realtà oggettiva ma sulla ridefinizione simbolica della realtà. La parola nel dialogo filosofico ha il compito di operare la magia più difficile: di aprire l'interiorità, liberando dalle illusioni e attivando la consapevolezza. La parola diventa magica nel suo senso più arcaico e profondo come forza capace di trasformare radicalmente la coscienza e far nascere una nuova visione della realtà.

ABSTRACT

Massimo Donà.

Il saggio analizza il rapporto tra magia, ermetismo e razionalità filosofica, assumendo come principale oggetto d'indagine la possibile continuità strutturale tra la tradizione sapienziale ermetica e il pensiero dialettico hegeliano. Attraverso il confronto con Freud e Jung e con figure centrali della filosofia rinascimentale quali Ficino, Agrippa e Giordano Bruno, viene ricostruita una concezione della magia quale forma di sapere fondata sulla corrispondenza tra uomo, natura e totalità cosmica. Ne deriva una rilettura della dialettica come forma concettuale capace di riproporre, una struttura intrinsecamente dinamica e paradossale. Il percorso conduce a una concezione della filosofia come esperienza sapienziale, nella quale conoscere significa riconoscere nell'elemento finito la presenza dell'Assoluto. La tesi conclusiva individua, pertanto, nel pensiero hegeliano una possibile trasfigurazione speculativa della tradizione magico-ermetica, il cui nucleo consiste nella coimplicazione originaria di eternità e storia, infinito e finito, essere e divenire.

Andrea Ambrosetti.

L'ipnosi è una condizione di attenzione focalizzata e ridotta consapevolezza periferica, caratterizzata da una maggiore capacità di rispondere alla suggestione. Questo articolo ne descrive la natura e il meccanismo centrale, cioè lo spostamento del baricentro psichico dalla funzione critica alla funzione immaginativa. Distingue poi alcune modalità dell'immaginazione ipnotica, l'immaginazione del profondo e l'immaginazione razionale, e ne discute le implicazioni etiche e cliniche: consenso, conduzione, gestione dell'imprevisto.

Maddalena Bisollo

Il contributo indaga il ruolo dell'immaginazione nel counseling filosofico assumendo come principale riferimento teorico la fenomenologia dell'immaginario di Jean-Paul Sartre e mettendola in dialogo, senza sovrapposizioni disciplinari, con la tradizione antica degli esercizi filosofici, alcuni risultati della ricerca contemporanea sulla *mental imagery* e la riflessione di Carl Gustav Jung sul simbolo. L'ipotesi proposta è che gli strumenti immaginativi possano costituire autentiche modalità del pensare e non semplici supporti espressivi del ragionamento concettuale. Proprio tale potenza impone tuttavia una particolare vigilanza epistemologica ed etica. Attraverso l'analisi di alcune pratiche stoiche, della concezione sartriana dell'immagine e dell'"asserzione immaginativa" e della teoria junghiana del simbolo, vengono individuati alcuni criteri per l'impiego di immagini, carte associative e narrazioni nel counseling filosofico: la congruenza fra strumento e persona, la non appropriazione dell'autorità definitiva sul significato e il necessario ritorno riflessivo dall'immaginario all'esperienza. Quest'ultimo viene proposto non soltanto come fase conclusiva dell'esercizio, ma come garanzia epistemologica contro la chiusura autoconfermativa dell'immaginario. La pratica filosofica viene così caratterizzata non dalla rinuncia all'immaginazione, ma dalla capacità di attraversarla preservando la distinzione fra ciò che appare, ciò che viene interpretato e ciò che può essere nuovamente sottoposto al confronto con il mondo.

Luca Nave

Il presente contributo analizza l'esperienza del dolore nella dialettica sospesa tra il danno biologico e la dimensione del senso del danno qual è vissuto dal soggetto sofferente. Attraverso il caso paradigmatico della fibromialgia si esplora il confine tra la diagnosi bio-medica e il vissuto esistenziale del soggetto. Partendo dalla narrazione clinica, l'articolo esamina il dolore, in senso fenomenologico, come una rottura della relazione intenzionale tra "soggetto-mondo" e "soggetto-soggetto", e delinea come il Counseling Filosofico possa accogliere e colmare la dimensione del senso e del significato del dolore che può sfuggire allo sguardo oggettivante della Bio-Tecno-Medicina. Si tratta di una dimensione altra, più vicina al mondo dell'immaginazione, delle emozioni e della magia.

Elisabetta Zamarchi

Nonostante i successi settoriali della scienza e della tecnica, la realtà che ci circonda mantiene un alone magico poiché le spiegazioni che riconducono i fenomeni a cause determinate, procedendo di causa in causa, non possono rendere ragione della catena infinita di connessioni. L'idea di questa infinita catena di connessioni stava alla base del sapere magico rinascimentale: quali punti di contatto e intersezione possiamo individuare ancora oggi tra quella concezione magica e la filosofia?

Pietro E. Pontremoli

Nelle relazioni d'aiuto e di cura nel senso complessivo del termine, fin dalle origini, in maniera più o meno deliberata, l'etero suggestione ha avuto un ruolo determinante. Già Freud, nel praticare l'ipnosi, si era posto il problema di quanto fosse dirimente il ruolo della suggestione nel processo di cura e guarigione. Ancora oggi il tema è centrale, arricchito dagli studi di fisiologia e di altre discipline, tant'è che risulta difficile, forse impossibile, separare la componente suggestiva dagli effetti specifici delle relazioni d'aiuto e di cura. Questo conduce a praticare professionalmente l'aiuto, ma nel contempo a non sapere davvero il perché della sua efficacia. Un 'mistero' del quale le professioniste e i professionisti devono tenere conto e conoscerne le complesse dinamiche.

Lidia Arreghini

Tra le discipline che cercano un collegamento tra filosofia e spiritualità l'Antroposofia è una della più prolifiche dal punto di vista delle proposte, soprattutto per quanto riguarda le applicazioni pratiche. In questo articolo si approfondisce una pratica proposta da Steiner per l'evoluzione spirituale denominata "i sei esercizi", esplorandone l'applicazione nel mondo contemporaneo, in ambito sia individuale sia di gruppo.

Elena Paccagnella

Partendo dall'immagine di una città che abitiamo senza più vederla, l'articolo attraversa Eraclito, Agostino e la filosofia antica intesa come esercizio (Hadot, Foucault) per esplorare due paure ricorrenti nella pratica di consulenza: non valere abbastanza e non meritare l'amore. La consulenza filosofica è presentata come spazio di disvelamento, in cui il rispetto del mistero di ciò che siamo diventa cura di sé.

Loris Falconi

Il Vero a livello ontologico e metafisico, non sono le tante verità dei singoli soggetti in termini esistenziali. Giungere alla verità della persona nella sua singolarità significa prendere in considerazione la complessità della stessa con i suoi vari "io frammentati" e le varie "maschere interiori". Ciò implica in primis riconoscere che l'insieme delle mappe che abbiamo inconsapevolmente edificato nel tempo per orientarci nel mondo, non possono essere identificabili con il territorio. Da qui l'esigenza di un'indagine comprensiva al di fuori della cosiddetta "mente ordinaria", la quale riconoscendo la tendenza di quest'ultima ad auto-ingannarsi per auto-preservarsi, sfrutta l'inganno rappresentato dalle varie forme di espressione artistica per uscire dal suo stesso auto-inganno e aprire così nuovi e fruttuosi orizzonti di senso, sempre più aderenti al Daimon del singolo soggetto.

Nicolò Fossa

Nelle seguenti pagine è racchiuso il tentativo di mettere in risalto le intuizioni filosofiche di Sartre all'interno della cornice dell'identità personale. Obiettivo di questa breve indagine, che richiederebbe molto più spazio per poter esprimere la profondità dei contenuti da cui prende spunto e le relative implicazioni, è riconoscere la struttura della malafede e il suo meccanismo di emersione, nonché il ruolo che essa ricopre nella costituzione della concezione di sé messa in atto dal soggetto: la coscienza che intende farsi cosa, nella sua dimensione preriflessiva, presenta delle ripercussioni sul modo di concepire la propria identità e la propria esistenza. L'identità cristallizzata e intesa come oggetto, i bisogni del soggetto e lo sguardo degli altri rappresentano, per Sartre come per il counselor, un terreno ricco di elementi di slancio verso una riflessione circa l'autenticità della propria esistenza, mai svincolata dalla libertà radicale propria della coscienza. Nelle successive pagine, verrà prima di tutto esposto il concetto di malafede e una possibile interpretazione del suo moto di comparsa, dopodiché si prenderanno in considerazione i rapporti che questo inganno intrattiene con l'angoscia, la libertà radicale, la responsabilità e la concezione

della propria identità come esito di un processo faticoso e complesso, a cavallo tra due necessità: ingannar-si e vivere autenticamente.

Paolo Parottino

Il contributo esplora la possibile fecondità dell'*ordo amoris* di Max Scheler nella pratica della consulenza filosofica. Muovendo dall'idea di uomo come *ens amans*, l'articolo connette l'ordine affettivo e la "destinazione individuale" alla condizione di disagio esistenziale del consultante. Viene così gettato un ponte teorico con il concetto di "visione del mondo", qui riletta criticamente come *a priori* formale ma, allo stesso tempo, *a posteriori* sostanziale. La consulenza filosofica si delinea, in conclusione, come una *pratica ecologica* maieutica ed ermeneutica, volta a riorientare il senso e ricolorare le finestre esistenziali del soggetto in consultazione.

Francesco Maccapani

«L'uomo è meno sé stesso parlando in prima persona. Dategli una maschera e vi dirà la verità» (Oscar Wilde).

Nella cultura contemporanea la maschera è quasi sempre associata alla finzione, all'occultamento, all'inautenticità. Eppure, l'antica radice etimologica della parola *persona* (per-sonare, "risuonare attraverso"), sembra suggerire una storia ben diversa. La maschera teatrale dell'antichità non nasceva per nascondere il volto dell'attore. Era, anzitutto, uno strumento acustico: una cassa di risonanza che permetteva alla voce di raggiungere anche gli spettatori più lontani dell'anfiteatro. La sua funzione primaria non era occultare, ma far risuonare. Da qui nasce l'intuizione che fonda questa pratica: forse il problema dell'esistenza non consiste nel togliere tutte le maschere, ma nel riconoscere quali maschere soffocano la nostra voce e quali, invece, ci permettono di esprimerla. In altri termini, identificare e saper distinguere le proprie maschere "autentiche" da quelle "inautentiche".

Lidia Arreghini[1], Veronica Montefiori[2], Veronica Novello[3], Marco Visintin[4], Paola Zanusch Michiei [5]

Il presente articolo descrive uno studio sperimentale di valutazione dello strumento filosofico del dialogo socratico applicato ai gruppi psicoeducativi e svoltosi presso il CSM Distretto Alto Isontino di Gorizia nel 2025 durante il Tirocinio Pratico Valutativo dell'autrice L. Arreghini, supervisionata dalla Prof. V. Montefiori. Lo studio ha evidenziato come la metodologia filosofica applicata negli interventi di gruppo possa avere un'influenza sugli stili di coping dei partecipanti e rappresenti un'opportunità nell'ambito della salute mentale.

1 Filsofa Clinica e Psicologa, Pragma Society

2 Psicologa Psicoterapeuta, PhD e Docente presso LUMSA e Università Niccolò Cusano di Roma

3 Educatrice Professionale, Centro di Salute Mentale Distretto Alto Isontino di Gorizia, Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

4 Dirigente Psicologo Psicoterapeuta, Centro di Salute Mentale Distretto Alto Isontino di Gorizia, Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

5 Psichiatra Direttrice del Centro di Salute Mentale Distretto Alto Isontino di Gorizia, Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

SPECIAL GUEST

MASSIMO DONÀ. IL FONDAMENTO MAGICO DEL MONDO

Gli antichi dicevano che i sapienti e gli ispirati scrivevano sotto dettatura; questo era appunto perché, scrivendo, si erano preparati alla dettatura, cioè alla lettura.

Nei libri leggiamo per speculum in aenigmate: scrivendo ci prepariamo a comprendere ciò che nei libri è soltanto scrittura, ciò che è soltanto lo specchio e non la magia e l'enigma.

E a sentire quindi la presenza della magia e dell'enigma.

Andrea Emo (1964, p. 46)),

1)

Quali sono le ragioni che spingono a esercitare la magia? Freud non ha dubbi: i desideri dell'uomo. L'uomo primitivo, secondo lui, ha infatti una straordinaria fiducia nel potere dei propri desideri. Come se tutto quanto si riesca a realizzare per via magica, debba accadere soltanto perché lo si vuole.

Del resto, Freud è convinto che, ancora nella civiltà contemporanea, continui a vivere almeno una scintilla dell'antica tradizione animistico-magica. Insomma, per lui la fede nell'onnipotenza dei pensieri non sarebbe stata completamente sconfitta dal dominio di una forma mentis per altro verso quasi esclusivamente scientifica; essa continuerebbe infatti a dimostrarsi viva ed operante almeno in un settore, quello dell'arte: solo nell'arte – ci dice infatti lo psicoanalista viennese – succede ancora che un uomo dilaniato da desideri realizzi qualcosa di simile al soddisfacimento, e che questo gioco – grazie all'illusione artistica – evochi reazioni affettive, come se si trattasse di una cosa reale.

Diversa è a questo proposito la convinzione di Jung.

Infatti, di là da quello che ne pensasse il suo maestro, per lo psicoanalista svizzero tanto le dottrine primitive delle origini, quanto il mito e la favola si sarebbero dovuti intendere come contenuti inconsci trasformati da una vera e propria presa di coscienza collettiva.

In questa prospettiva, Jung – già cultore di Paracelso – avrebbe riconosciuto nell'alchimia una vera e propria anticipazione della moderna psicologia dell'inconscio. Da ciò la sua decisione di interpretarla in chiave esplicitamente "simbolica".

Fermamente convinto dell'a-storicità dell'alchimia e del carattere inconscio della Grande Opera, Carl Gustav Jung avrebbe messo chiaramente in luce il carattere compensatorio dell'alchimia rispetto agli aspetti d'ombra della tradizione religiosa, filosofica e scientifica occidentale. L'arte della trasmutazione, cioè, doveva venire da lui messa in stretto rapporto con la tradizione gnostica, e quindi con quella dimensione "esoterica" che vede nei segni e nei fenomeni visibili la continua e imprescindibile allusione a una dimensione che, solo ora, abbiamo deciso di definire 'inconscia', ma che in ogni caso non era mai stata né completamente definibile né completamente conoscibile.

Se è vero che vi sono molte, troppe cose che oltrepassano le possibilità della comprensione umana, e che per questo ricorriamo costantemente all'uso di termini simbolici o di immagini di varia natura, è anche vero che tutti i fatti della cosiddetta realtà diventano eventi psichici la cui sostanziale natura rimane non conosciuta, se non altro perché la psiche non può conoscere la propria sostanza psichica.

Il fatto è che ogni esperienza contiene un numero infinito di fattori sconosciuti, così come ogni oggetto concreto rimane sempre sconosciuto sotto certi aspetti, dal momento che non siamo in grado di conoscere la natura sostanziale della materia in sé.

Ma a queste idee s'era già avvicinato, a dire il vero, in pieno Rinascimento, Marsilio Ficino. Che riconosceva, ad esempio, la necessità della "mediazione". In lui, infatti, il cosiddetto principio di continuità doveva diventare una vera e propria esigenza di "mediazione".

Sì, perché era convinto che dappertutto, nella serie delle cose, là dove esistono contrasti o forti differenze, si dovesse riconoscere l'esistenza di elementi intermedi e mediatori, sentenzia il nostro, nel "De vita".

Perciò, tra il mondo ordinato da Dio e l'agire del mago doveva intervenire una "terza" figura: la volontà, o meglio la disposizione di chi fosse stato fatto oggetto dell'azione magica.

Sarebbe stata così scoperta una molteplicità di proporzioni e rapporti vibranti di un movimento essenzialmente "simpatico". Da cui la possibilità di scorgere qualità occulte nelle cose tutte.

Ma insistiamo, per Ficino non ci si può semplicemente affidare ad un uso meccanico di tali qualità e dei rapporti con i pianeti... senza coinvolgere l'immaginazione dell'attore o del soggetto coinvolto in tale rituale.

Azione e passione, infatti, non sono mai nettamente distinguibili, nell'impostazione magica del grande neoplatonico toscano. Perché risultano ai suoi occhi come la stessa cosa. E questo, alla luce di un'unità originaria destinata a porre, su tutto, il sigillo del proprio indecifrabile "mistero".

Ma anche per Agrippa la magia è anzitutto filosofia; per lui, infatti, attraverso la magia, è proprio il sapere vero a potersi fare "azione", sino a produrre determinati effetti.

Ma chi, più di ogni altro, avrebbe tentato di realizzare una vera e propria riforma filosofica, e avrebbe voluto riuscire a 'concretizzarla' con l'aiuto della magia, è stato Giordano Bruno.

E lo avrebbe fatto a partire dal tema della materia infinita – una materia che si trasforma incessantemente, rideterminando senza sosta l'unità originaria di cui tutto sembra essere perfetta espressione. Tutto è infatti, per Bruno, in perenne trasformazione; anche noi umani, che potremo certo diventare liberi, cioè unici e irripetibili, ma solo in forza di un processo di trasformazione anzitutto "interiore".

Certo, bisogna conoscere le corrispondenze e le analogie, così come bisogna sapersi muovere nel contesto di più o meno decifrabili consonanze universali, per poter operare efficacemente... ed iscriversi sapientemente nel flusso di una potenza che è materia di ogni fare e di ogni azione cosmica.

In questo senso, per lui, ogni negazione escludente (e, in quanto tale, "astratta" – di quelle che dicono cioè la semplice "differenza" tra le cose) è originaria espressione di una altrettanto originaria e perfetta "in-differenza"; ossia, di una "negazione" che non esclude affatto... ma che tutto tiene insieme e include amorevolmente.

Certo, comprendere con l'intelletto la natura originariamente indifferente del tutto, ossia di ogni differenza, è impossibile – e Bruno lo sa bene (ché l'intelletto distingue e de-termina... d'altronde, non potrebbe fare altrimenti!). Perciò diventano necessari, dal suo punto di vista, un vedere... ma soprattutto un agire, autenticamente "magici".

Non a caso, il mago usa i linguaggi e le scritture più diversi... immagini, segni, disegni e voci, e molti altri strumenti, per dialogare con l'intellettualmente irraggiungibile, ossia con il divino lume di cui ogni cosa sarebbe figura; e che, in relazione ad ogni cosa, e in ogni cosa, ci fa riconoscere e soprattutto esperire sorprendenti e inedite corrispondenze.

D'altro canto, la forza originaria si manifesta in ogni cosa, sempre secondo Bruno, in forma "doppia" e "contraddittoria".

Il fatto è che possiamo e dobbiamo sentirci spinti a "gridare" e "tacere" nello stesso tempo, vocati alla gioia e alla tristizia, in-uno, e, sempre insieme, tanto al timore quanto all'audacia.

Ecco perché, per Bruno, il vero mago è un sapiente capace di operare in base alla lucida consapevolezza secondo cui un principio indifferente o infinito può aver prodotto solo un tipo di mondo: un modo esso medesimo infinito. E dunque capace di far emergere tale infinità in ogni cosa finita (che sarà dunque solo apparentemente "infinita" – ma in verità costitutivamente ambivalente, ossia finita e infinita insieme).

Solo questo "eroico" protagonista avrebbe potuto realizzare la tanto agognata – a quell'epoca – *renovatio mundi*. Da cui la ripresa del tema tipicamente erasmiano del "rovesciamento".

Una prospettiva e una forma mentis, che – contrariamente a quanto si è soliti credere – ritengo essersi coerentemente realizzate e radicalizzate proprio nel pensiero hegeliano.

Ma... cerchiamo di capire le ragioni di questa mia affermazione.

2)

Una cosa è certa: per Hegel il vero si esprime in forma dialettica – quella in cui si esprime la quintessenza stessa della razionalità. Per lui, infatti, il reale non sarebbe neppure tale se non fosse in-uno anche razionale.

Fermo restando che dire 'ragione', per il grande maestro dell'idealismo tedesco, significa evocare un orizzonte che comporta in primis l'eliminazione di qualsivoglia presupposizione; e dunque la costitutiva impossibilità di chiamare in causa un Assoluto che non sia quello stesso posto, in quanto tale, dal logos "umano troppo umano" che, da sempre, ci caratterizza.

E che, di qualsivoglia "alterità", sembra costretto a riconoscere il suo doversi lasciar comprendere, da ultimo, all'interno di un orizzonte che mai avrebbe potuto ospitare un divino che non coincidesse con la semplice, essa sì divina, intrascendibilità sua propria.

Per Hegel, infatti, l'Uno è già da sempre molteplice; e dunque le sue infinite determinazioni non vengono "da" e non ritornano "all'Uno"; ma dicono piuttosto l'eterna e perfetta espressione di un Assoluto originariamente inscritto nella loro vita, e quindi non costretto ad attendere che esse tornino alla propria origine, dopo essersene staccate (conformemente al modo anassimandreo di intendere il rapporto tra uno e molti). In modo tale da rendere la loro esistenza perfettamente identificabile con lo svolgimento di un 'testo' già da sempre scritto. E dunque destinato a rendere sostanzialmente "apparente" la stessa contingenza solitamente attribuita ad una storia cui tutto sembra da ultimo affidato.

Da questo punto di vista, dovremmo tutti riconoscere che l'Uno vive palesandosi in tormentate vicende storiche comunque destinate a non disegnare altro che la mappa di un eterno nelle cui trame Esso non potrà che essersi già da sempre realizzato. Sì che, ognuna delle molteplici emergenze prodotte dalla storia, lungi dall'attendere una finale redenzione della propria "erroneità" o (per dirla con Hegel) astrattezza, dovrà riconoscere di essersi generata solo per rendere 'evidente' il suo stesso non essersi invero mai generata.

Un quadro, dunque, quello appena descritto, che sembra rendere alquanto difficile considerare Hegel un pensatore ermetico; un pensatore rispetto al quale, cioè, il portato della tradizione ermetica dica qualcosa di più di un semplice spunto, di un'influenza, per quanto importanti e inconfutabili – come vorrebbe farci credere la puntigliosa ricostruzione del pensiero hegeliano operata da Glenn Alexander Magee (professore presso l'Università di Long Island, negli Stati Uniti) –, ma evidentemente "mantenute" solo in quanto 'oltrepassate'. Ossia, inverte da una 'ragione' che, proprio in forza del principio dell'Aufhebung, renderebbe pressoché impossibile credere che "il mantenuto" (o conservato) possa mantenersi (e dunque conservarsi) nella sua forma originaria (ché, se così fosse, non si capirebbe davvero il senso dell'inveramento operato dall'Aufhebung).

Insomma, l'Aufhebung operata dalla razionalità hegeliana non può lasciare immutato nessuno degli elementi che pur avrebbero significativamente contribuito a determinarne la forma specifica.

Ecco perché – e proprio per dare maggior forza alla tesi ermeneutica proposta da Magee nel suo "Hegel e la tradizione ermetica" –, riteniamo fondamentale cercare di capire se non sia proprio la forma della "razionalità" hegeliana a custodire (per quanto mascherata dalla forma che la medesima sembra voler consapevolmente assumere) la quintessenza speculativa caratterizzante tutto l'ermetismo filosofico.

Insomma, quel che dovremo cercare di capire è se il sistema filosofico hegeliano sia davvero rimasto (come vuole Magee), nonostante tutto, fedele espressione di una sapienza ermetica operante in esso proprio nella forma concettuale e speculativa attraverso cui il teorico della dialettica ritiene di poter realizzare una vera e propria trasfigurazione delle parole magiche (che di fatto "evocherebbero" esse medesime la forma "dialettica" tematizzata dallo Hegel). Riuscendo ad esaltarne la potenza originaria.

3)

Di certo, l'ermetismo storico è stato storicamente caratterizzato da una concezione del rapporto con la trascendenza che potremmo tranquillamente definire "ambivalente".

Sì, perché, se, da un lato, il sapiente ermetico ritiene che Dio sia un principio del mondo totalmente inassimilabile al modo proprio dell'esserci mondano, da un altro lato il medesimo ritiene anche che Dio non sia affatto estraneo al mondo. Stante che sembra essere già Lui ad averne bisogno (del mondo), prima ancora che il mondo possa aver bisogno di Lui.

D'altronde, il Dio dell'ermetismo è un Dio quintessenzialmente "generatore"; lo dice chiaramente il Corpus Hermeticum. In modo tale che il volere che le cose siano esprima di fatto la sua essenza più propria.

Ma, sempre per l'ermetismo storico non meno rilevante è poi il ruolo svolto dall'uomo all'interno di tale processo (un processo generativo indipendentemente dal quale Dio non potrebbe neppure connettersi a ciò che egli stesso, peraltro, sembra aver fatto esistere); infatti, senza la mediazione operata dall'essere umano, diventa davvero impossibile realizzare la seconda tappa del processo in questione... ossia, quella del ritorno a Dio – la sola che, peraltro, sembra consentire a Dio di farsi davvero completo.

Il Dio dell'ermetismo, insomma, è un Dio che non basta a se stesso; se è vero che solo nel fare umano sembra poter trovare il proprio imprescindibile completamento.

Nulla a che vedere, in questo senso, con l'autosufficienza dell'Uno plotiniano.

Fermo restando che, se l'agire umano è in grado di portare a compimento tale dinamica, consegnandola ad una perfetta circolarità (e consentendo così all'agire divino di tornare a sé), il medesimo reclama un processo di purificazione-iniziazione analogo a quello descritto da Hegel nella Fenomenologia dello Spirito.

La filosofia per Hegel ha a che fare con la vita stessa", ci dice Magee, mostrandoci come, anche per Hegel, dunque, al modo dell'ermetismo tradizionale, "conoscere tutto significhi avere il controllo su tutte le cose" (Magee, Roma 2013, p. 11).

Sì che il filosofo hegeliano finisca per costituirsi come un vero e proprio magus; proprio come il sapiente bruniano, vocato a trasfigurare l'astrattezza del mondo in vista di una ben più rilevante trasformazione di se medesimo.

In questa prospettiva – va altresì rilevato –, avrebbe potuto dirsi 'mago' chiunque si fosse mostrato capace di contribuire in maniera determinante ed efficace al ripristino di una perfezione universale che, senza il suo ausilio, non si sarebbe mai potuta compiere.

Ma, se questo è vero per il sapiente-mago bruniano e per il "piccolo-Dio" cusaniano, se questo è vero un po' per tutta la grande tradizione ermetica sino all'Ottocento, con Hegel la nuova prospettiva fondata sull'assolutezza dello Spirito, per quanto intrisa di concetti che alla tradizione ermetica fanno evidentemente riferimento, e della medesima costituiscono un chiaro sviluppo (finendo per riproporre molte delle sue costitutive dinamiche strutturali), sembra davvero costituirsi in netta contrapposizione rispetto a quel pur glorioso passato.

E anzitutto per un motivo; perché, dal punto di vista hegeliano, la perfezione e la compiutezza dell'Assoluto sono originariamente date.

Sì che, la vita dell'essente, ossia la vita degli individui nella storia, così come la vita della natura, non possono che ri-disegnare quel che le medesime devono esser già da sempre state.

D'altronde, per Hegel il 'concreto' non si costituisce se non attraversando le vicende di una coscienza che "da astratta" volge a farsi concreta. È vero.

Ma, da dove il bisogno di ricordar-si da parte dell'assoluto, di ricordarsi cioè in quelle forme 'cadute' (e in qualche modo depotenziate) che altro non sono, in ogni caso, se non gli infiniti modi di una sempre identica sostanza?

Anche questo della memoria è peraltro un tema tipicamente ermetico, sviluppato da quasi tutti i protagonisti, nonché dai più disparati testimoni della prisca philosophia. Ma, in Hegel, ciò che va "ri-cor-dato" è appunto quello stesso che non avrebbe mai abbandonato nessuna delle sue manifestazioni specifiche. Neppure quella naturale; in cui, sempre secondo il teorico della dialettica, il Padre avrebbe finito per farsi Figlio, sì da rinunciare finanche alla propria autosufficienza; obbligandosi a fare i conti con un'alterità che, per quanto da esso medesimo prodotta, avrebbe finito per istituire un'estraneità reale... e, in quanto tale, tutta da riconquistare.

Quello che siamo da sempre, insomma, non lo ricordiamo; ossia, ci sfugge. E per un motivo ben preciso: perché lo siamo... ma lo siamo appunto da semplici individui.

Perché lo siamo, cioè, solo in quanto parti che, concepite nella loro originaria determinatezza, pur potendo accontentarsi di dirsi altre le une dalle altre... in verità pretendono quasi sempre di abbracciare l'Assoluto che pur nessuna di esse "è" ... o perlomeno mai in forma compiuta.

In Hegel, insomma, tutto quel processo di autorealizzazione dell'Assoluto che il pensiero ermetico riteneva quintessenziale al costituirsi della stessa assolutezza dell'Assoluto, sembra non trovare giustificazione alcuna; stante che tutto quel che accade dice, agli occhi di Hegel, il semplice mostrarsi da parte del suo non esser in verità mai accaduto.

Perciò, da ultimo, sempre dal punto di vista hegeliano, ci si trova a dover riconoscere che il tempo storico non solo disegna un paesaggio che è, da ultimo, quello stesso dell'eterno, ma soprattutto si mostra nel modo in cui si mostra solo per rendere evidente il suo non esser affatto quel che di esso sembra doversi riconoscere.

Il fatto è che Hegel concepisce una concretezza che non accade solo come 'risultato' del movimento dialettico e della potenza negativa in esso originariamente inscritta, ma, nel risultato rinverrebbe appunto l'unica ragione possibile di questa stessa processualità. Overo, il suo "presupposto". Che è come dire: la sua vera e propria condizione di possibilità.

L'astratto, insomma, deve negarsi, e si nega... ma solo perché il concreto già lo anima, imponendogli di negarsi e di dar inizio alla dinamica di uno spirituale che nulla potrà mai lasciare ancorato al proprio astratto isolamento.

Hegel è molto chiaro a questo proposito; perciò il "circolo di circoli" non inizia dal cominciamento – quest'ultimo, infatti, patisce un vero e proprio "contraccolpo", trovandosi chiamato da un futuro che lo muove verso il suo stesso eterno e dunque mai posseduto passato^[1].

Perciò il Dio hegeliano è tutto nella storia e vive come storia; esso è Offenbarun. Apertura originaria che "si fa" nella generazione di un mondo che "la mostra" per quel che essa realmente è – che la mostra, cioè, nel semplice e infinito negarsi da parte di qualsivoglia possibile determinatezza.

In Hegel, insomma, il movimento e le dinamiche della storia sono costitutivamente 'apparenti', nel senso che esse in verità si limitano a mostrare come quel che appare (e dunque anche il movimento in quanto tale) non sia mai quel che di esso appare.

Stante che, nella sua (di quel che appare) concretezza, a mostrarsi è sempre e solamente un Assoluto che, lungi dal contrapporsi astrattamente al modo in cui tutto quel che si manifesta, di fatto, si manifesta, si dice nel semplice non esser quel che è da parte del manifestantesi – ossia, nel suo non esser quel che, del medesimo, sempre e solamente si manifesta. Nel suo chiamare in causa, in verità, il manifestarsi di una totalità che, pur vivendo in ogni determinatezza "parziale" e "limitata" come semplice negazione della medesima, non si lascia di certo esaurire in quel che da quest'ultima viene in ogni caso reso manifesto.

Perciò il filosofo hegeliano sancisce il primato del tutto sulla parte; un "tutto" che mai, però, quanto meno dal punto di vista sempre e comunque parziale caratterizzante lo sguardo degli umani, potrà dirsi per quel che esso è, indipendentemente da una negazione che avrà quanto meno il compito di disincantarci rispetto al potere persuasivo e idolatrico della "parte". Di una parte che, non a caso, tenderà sempre e comunque a spacciarsi come totalità. E che, solo la potenza del 'negativo' sembra poter aiutare a sapersi vera mente, consentendole altresì di purificarsi da una tentazione che è poi quella propria di ogni "astratto" – che, in quanto tale, sarà necessariamente inconsapevole della propria "astrattezza" (altrimenti si farebbe immediata espressione di un modo concreto di intendere la propria astrattezza).

Per Hegel, insomma, l'Infinito ed Eterno, e quindi l'Assoluto, non solo sono conoscibili (a differenza di quanto sostenuto da tutta la tradizione della teologia negativa di ascendenza neoplatonica), ma costituiscono invero il soggetto stesso del conoscere. Che, solo in quanto soggetto reale del conoscere, può 'chiamarci' e motivarci ad un sovrumano impegno volto a corrisponderci; perché animato da una forza che non può certo venire identificata con la fragile volontà degli individui. Di gran lunga, infatti, la sopravanza, costringendola per ciò stesso a collocare la potenza sconfinata del "vero" in una dimensione che, in quanto 'eterna', nessun desiderio di conoscenza potrà mai produrre – ma solo impegnarsi a "ricordare".

Stante che, se dall'eterno siamo tutti necessariamente costituiti – per quanto, come gli interlocutori di Socrate, mai ne saremo lucidamente consapevoli –, nello stesso conoscere questo o quello, cioè, nello stesso conoscere ogni singola cosa, a venirci offerta sarà comunque la possibilità di ri-conoscere in ognuna di esse la presenza perfetta, per quanto sub specie determinationis, dell'Assoluto in quanto tale.

Perciò, nella voce del filosofo, a scriversi è sì quel Dio originario che abbiamo visto venire identificato da Hegel con lo stesso presupposto di qualsivoglia cominciamento, ma non come ciò che precederebbe temporalmente il suo sviluppo logico ed esistenziale.

4)

D'altro canto, è lo stesso Hegel ad affermare – in un frammento conservato da Rosenkranz – di voler dedicare i propri sforzi filosofici "alla restaurazione della più antica di tutte le cose, liberandola da tutti i malintesi sotto i quali sotto i quali le epoche recenti di non-filosofia l'avrebbero sepolta" (Magee, op. cit. p. 59).

Il fatto è che, di là dalla volontà e dalle intenzioni che muovono la ricerca hegeliana – le stesse che la pongono in ogni caso al di fuori di una prospettiva che vorrebbe il sapere filosofico risolvibile in una ricerca infinita delle relazioni (esse stesse necessariamente "infinite") che connettono il micro al macrocosmo –, la struttura della "razionalità" elaborata dal teorico della dialettica sembra non riuscire a tenersi davvero fuori dal grande solco sapienziale tracciato da ricercatori come Paracelso, Pico della Mirandola, Niccolò Cusano, Giordano Bruno, Agrippa, Böhme e molti altri...

Il primo problema che ci si presenta è infatti il seguente: come rendere ragione del fatto che il già-da-sempre-compiuto (ossia, l'Assoluto, che da nulla di non-assoluto potrà mai essere fatto risultare, quale guadagno di una ricerca caratterizzata da semplici poros e penia....che, in quanto tali, mai potranno rendere ragione dell'assolutezza di un prodotto che rimarrà comunque il "loro") possa, ma soprattutto "debba" svolgersi al fine di sapersi nel modo che gli compete, in quanto reale e attendibile espressione dello Spirito Assoluto?

Hegel ritiene che una "forza" possa riconoscersi come tale solo nel suo manifestarsi; ossia, nel suo esprimersi attraverso il rapporto con un altro che si avrà per l'appunto "la forza" di ricondurre a sé.

Insomma, l'Assoluto hegeliano si esprime in una struttura originariamente dinamica. Questo è chiaro.

Ma insistiamo: perché mai il "già da sempre compiuto" (che significa: il già da sempre espresso) avrebbe bisogno di esprimersi?

A meno che non si sia disposti ad ammettere che la sua supposta originaria compiutezza sia in quanto tale mancante di qualcosa.... mancante almeno di quella "rinnovata espressione" senza di cui sarebbe impossibilitata a farsi compiutamente e perfettamente manifesta?

Il fatto è che il cominciamento viene fatto cominciare da qualcosa che non viene da lui medesimo. Da qualcosa, o meglio da una forza, da cui esso verrebbe propriamente spinto a negarsi. Da una verità che la determinatezza può quindi solo "patire". Per quanto non sia neppure astrattamente distinguibile, e riconoscibile come semplicemente altra dall'esistenza che la medesima rende originariamente "negantesi".

In questa prospettiva, il movimento dialettico viene concepito dallo Hegel come istituyente un vero e proprio "contraccolpo", che, nel condurre avanti il cominciante, lo rispingerebbe in verità verso quel "fondamento" da cui il medesimo nello stesso tempo anche pro-viene. Il cominciante è dunque fatto cominciare dal fondamento.

Insomma, non è il cominciamento, in senso proprio, a negarsi; essendo esso stesso, piuttosto, negato da una potenza "presupposta" che gli impone di negarsi, perché dice appunto l'impossibilità, per esso, di essere quel che è. O anche, di stare semplicemente alla propria determinazione astratta.

Certo, per Hegel la "determinatezza positiva" patisce la sovranità del concreto, da cui l'astratto è già da sempre reso possibile.

D'altro canto, come potrebbe darsi la determinazione astratta, ossia come potrebbe la medesima riconoscersi come ab-stracta, se non in quanto "separata" da qualcosa da cui non si sarebbe invero mai dovuta separare?

Per questo, è già il suo semplice apparire come separata (astratto= separato) a testimoniare il suo esser mossa da qualcosa che la eccede, e che essa non può dominare. Del suo esser fatta essere come astratta in quanto 'separata' dal concreto. Da un "concreto" di fatto già operante e dunque già esistente come tale.

Eppure, il concreto non sta prima; ché non può costituirsi come semplice "prima" dell'astratto. Diciamo piuttosto che esso è 'immediatamente' operante sull'astratto e nell'astratto; sin da subito, cioè, si presenta come condizione originaria del mostrarsi come astratto da parte dell'astratto. Come condizione che, all'astratto, impone appunto di negarsi.

Il passaggio dall'astratto alla sua negazione dice infatti per Hegel uno svolgimento logico, in quanto tale, per nulla 'temporale'.

Ma il tutto non appare, proprio perché non è "un qualcosa" – che, in quanto tale, finirebbe per manifestarsi in forza di un "semplice e astratto" distinguersi dal proprio altro.

Il fatto è che, al di là del tutto, non può esservi nulla che possa in qualche modo de-terminarlo... appunto come tutto. Altrimenti si ritroverebbe ineludibilmente "parzializzato". E si costituirebbe come falsa totalità.

Eppure, l'astratto si nega solo perché "il tutto" gli impone di farlo. Per questo l'astratto e il concreto si relazionano "dialetticamente" come ognuno bisognoso dell'altro.

Insomma, questi due 'opposti' si relazionano come altri, l'uno dall'altro, pur non potendo essere nessuno dei due semplicemente "altro" dal proprio altro, al modo delle alterità parziali e determinate di cui è pieno il mondo.

Non è un caso che, per quanto non siano l'uno semplicemente altro dal proprio altro, l'uno si imponga sull'altro quale suo inviolabile nomos.

Eccoci, dunque, alla specifica struttura di un dialettismo perfettamente identico a quello che aveva caratterizzato il rapporto Dio-Mondo lungo il percorso tracciato da tutta la grande tradizione ermetica. Nella cui prospettiva – proprio come in Hegel – Dio non era mai stato concepito come semplicemente trascendente il mondo. E per un motivo preciso: perché non risolvibile in “cosa” ... o meglio, in nessuna delle cose del mondo.

Anche per i filosofi riconducibili al filone di quell'ermetismo perenne che da Ermete Trismegisto si sarebbe sviluppato sino a Schelling, infatti, quello che connette Dio al Mondo è un rapporto intrinsecamente paradossale, che “nega” e insieme “afferma” l'alterità tra Dio e Mondo.

Anche Hegel, dunque, e proprio per aver voluto superare qualsiasi residuo di trascendenza, è costretto a sostenere che, nel tempo storico, a manifestarsi non è mai solo quel che di fatto viene comunque a manifestarsi – vale a dire la sua astrattezza, la sua contingenza –, ma sempre anche l'eterno, il destino, la necessità.

Qualcosa che non potrà mai venire ridotto all'astrattezza di ciò cui sembra non restare altro che riconoscere di non essere mai quel che nello stesso tempo sempre anche è – per quanto, senza poter mai rendere determinatamente presente (che sarebbe un inevitabile “parzializzare”) quel che esso è veramente.

Certo, per Hegel, qualsivoglia determinatezza è custode ed espressione di un “dinamismo dialettico” che, solo, sembra consentire il suo costituirsi come manifestazione sempre della medesima totalità; ma il “vero” e primo dinamismo (archetipo di ogni dinamismo particolare) è secondo Hegel quello che, proprio in forza della sua originaria aporeticità, rende ineludibile il negarsi che anima e svolge qualsivoglia determinatezza. Ossia, il dinamismo che connette l'inconnettibile; e in primis l'essere con il nulla.

D'altro canto, Dio – colui che, pur non essendo “altro” dal mondo, neppure rinuncia a porsi come irriducibile ad una qualsiasi delle sue (del mondo) determinatezze – altro non è che “il nulla”; perché solo il nulla riesce a costituirsi come un altro (altro anzitutto dall'essere) che non è altro; o meglio, che non è l'altro che comunque esso dice di essere.

Perciò il Dio dell'ermetismo (un Dio che è altro dal mondo senza costituirsi come “un altro”) altro non è che il “nulla” – se è vero che solo il nulla dice qualcosa che, pur negando l'essere, non riesce a farsi altro dal medesimo. Costringendo l'essere stesso a “negarsi”, in quanto originariamente privo di un “altro” che possa in qualche modo determinarlo.

Nulla è dunque lo stesso Assoluto hegeliano; ché il suo “essere” è immediatamente identico al “nulla”. E proprio per il suo non riuscire a distinguersi da quest'ultimo.

Dialettico è infatti per Hegel anzitutto e da ultimo solo il rapporto tra positivo e negativo (che mostra l'originario “contraddirsi” del positivo), e non quello tra le positività sempre reciprocamente determinantisi ognuna come altra dalle altre.

Per quanto non sia neppure un caso che l'originario risultato di questo originario dialettizzarsi comporti, anche in relazione a qualsivoglia positività determinata, il suo immediato risolversi in quella che Hegel chiama “sintesi dialettica”: ossia non in un'altra positività (se non provvisoriamente^[2]), bensì nel “concreto”. Riferibile a quella positività assoluta che caratterizza, in senso proprio, solo l'intero – quello stesso che, in ogni negarsi dialettico, viene appunto a palesarsi come verità originaria della “parte” di volta in volta chiamata in causa.

Da tutto ciò un intrascendibile “gioco” costituito dal continuo intersecarsi del macrocosmo – rappresentato dalla totalità che dice l'impossibile nulla (una totalità che mai potrà determinarsi in modo ultimo e dunque non più svolgibile) – con il microcosmo (che si presenta invece nel palesarsi da parte di questa o quella determinatezza quali espressioni, comunque, fedeli dell'aporetica dinamica costituente in primis il fondamento, ossia Dio).

Insomma, così come i metalli sono alchemicamente correlati ai pianeti, allo stesso modo, a mostrarsi, in ogni cosa, è il suo intrinseco legame con il nulla-tutto di Dio. Di cui ognuno di noi può e deve farsi testimone, anche solo per il fatto che possiamo “agire” ... ritrovandoci destinati a compiere il disegno della divina totalità, del suo eterno fulgore, e a farlo risplendere in ogni cosa – sì da consentire, ad ognuna di esse, di farsi perfetta icona dell'Assoluto.

D'altronde, che questo fosse il nostro compito l'aveva già capito, e alla perfezione, un altro grande maestro dell'alchimia: Paracelso.

Si tratta di un compito che dobbiamo e possiamo assolvere proprio a partire dalla consapevolezza relativa al fatto che luogo di tale realizzazione può essere solo la storia. Nessuna città celeste, infatti, ci attende; come nell'escatologia apocalittica di Gioacchino da Fiore, infatti, l'unico luogo possibile in cui la totalità sembra potersi compiere è quello della storia mondana, sia pur risolta in chiave trinitaria. Perché trinitaria è la stessa struttura di Dio – per lo meno, di quel Dio che, proprio in quanto “trinitario”, già Böhme aveva potuto riconoscere quale vera e propria espressione di una “prima Magia”.

“Il momento separato di ciò che si oppone alla Divinità deve essere ‘trasfigurato’ e riportato all’unità con Dio” (Magee, op. cit. p. 154); ma questo fine potrà essere realizzato solo da un’umanità finalmente capace di patire sino in fondo la consumazione della morte, e di farsi così davvero purificata, ossia disponibile a portare sulle proprie spalle il peso di una “macro-vicenda” di cui il nostro microcosmo potrà comunque riconoscere il ‘senso’ – ogni volta che il dispiegarsi della contingenza si lasci vivificare dalla forza custodita in un Dio che deve Esso stesso, anzitutto, diventare quel che già è (Nietzsche, tutto questo, l’aveva capito alla perfezione – perciò avrebbe potuto esortarci diventare quel che già siamo).

Ecco perché, in Hegel, la filosofia è esperienza sapienziale e magica, e in ogni caso destinata a farsi lucida e inflessibile testimone di una impossibile ma insieme “necessaria” coimplicazione come quella tra razionalità e irrazionalità (analoga, peraltro, a quelle tra totalità e parzialità, tra Nulla ed Essere, tra macro e microcosmo). Che significa poi tra eternità e storicità (o temporalità). Ossia, tra permanenza e mobilità, e da ultimo, dunque, tra essere e divenire.

Bibliografia

- Agrippa H. C., *La filosofia occulta o La magia*, trad.it., Edizioni Mediterranee, Roma 1972
Böhme J., *Aurora nascente*, trad.it., Mimesis Edizioni, Milano-Udine 2008
Bruno G., *De l’infinito, universo e mondi*, Harmakis Edizioni, Cavriglia (AR) 2018
Emo A., *La voce incomparabile del silenzio* (a cura di Massimo Donà e Raffaella Toffolo), Gallucci Editore, Roma 2013
Ficino M., *Sulla vita*, Rusconi, Milano 1995
Hegel G. W. F., *Scienza della logica*, trad.it., vol. I, Laterza, Roma-Bari 1974
Jung C. G., *Psicologia e alchimia*, trad. it., Bollati Boringhieri, Torino 2006
Magee G. A., *Hegel e la tradizione ermetica*, trad.it., Edizioni Mediterranee, Roma 2013

1 Così si esprime Hegel in quel capitolo iniziale della *Scienza della Logica* che ha per titolo “Con che si deve cominciare la scienza?": “L’andare avanti è un tornare indietro al fondamento, all’originario ed al vero, dal quale quello, con cui si era cominciato, dipende, ed è, infatti, prodotto... *insomma*, quest’Ultimo, il fondamento, è poi allora anche quello da cui sorge il Primo, quel Primo che dapprincipio si affacciava come immediato” (G. W. F. Hegel, *Scienza della logica*, trad.it., vol. I, Laterza, Roma-Bari 1974, p. 56).

2 Infatti, per Hegel, ogni negazione è negazione determinata; mai si dà, cioè, “una negazione qualunque, ma *sempre e solamente* la negazione di quella cosa determinata che si risolve, ed è perciò negazione determinata... *dove*, quel che ne risulta, in quanto è negazione determinata, ha *comunque* un contenuto. Cotesta negazione è cioè un nuovo concetto, ma un concetto che è superiore e più ricco del precedente. contiene dunque il concetto precedente, ma contiene anche di più, ed è l’unità di quel concetto e del suo opposto” (G.W. F. Hegel, *Scienza della logica*, trad.it., vol. I, op.cit., p.36). Senza mai riuscire, peraltro, a determinarsi come quel di più che non è un di più, perché chiama in causa addirittura la totalità. Per questo, sempre Hegel, poche righe prima, aveva anche detto che, se è vero che quello che si contraddice non si risolve mai nello zero, nel nulla astratto, è anche vero che il medesimo “si risolve essenzialmente solo nella negazione del suo contenuto particolare” (*Ibidem*). Fermo restando che tutto questo non significa, comunque, che “il risultato sia semplicemente la nota affermazione che la ragione è incapace di conoscere l’infinito” (*Ibidem*, p. 39); questo lo si può affermare, infatti, solo là dove ci si fermi “al lato astratto-negativo della dialettica” (*Ibidem*).

ANDREA AMBROSETTI. DALLA CRITICA ALL'IMMAGINAZIONE: CHE COS'È L'IPNOSI E COME FUNZIONA L'ESPERIENZA IPNOTICA

1. Che cos'è l'ipnosi

La definizione più condivisa in ambito scientifico è quella proposta dalla *Society of Psychological Hypnosis* dell'*American Psychological Association*: uno stato di coscienza che comporta attenzione focalizzata e ridotta consapevolezza periferica, con una maggiore capacità di risposta alla suggestione. Va sgombrato subito il campo da tre equivoci:

- Non è sonno. L'attività elettroencefalografica in ipnosi è quella della veglia rilassata, non quella del sonno.
- Non è perdita di controllo. La persona non è un automa. Una suggestione in profondo contrasto con i suoi valori viene rifiutata o reinterpretata.
- Non è uguale per tutti. La suscettibilità ipnotica è un tratto individuale relativamente stabile nel tempo, distribuito in modo diseguale nella popolazione.

2. Il passaggio chiave: dalla critica all'immaginazione

Nella veglia ordinaria la mente funziona in larga parte in modalità critica. Valuta, confronta, verifica la coerenza di ciò che arriva e decide se crederci. È una funzione preziosa, ma è anche ciò che ci tiene ancorati alla descrizione abituale di noi stessi e del mondo.

L'induzione ipnotica agisce su questo equilibrio. Il filtro critico non viene spento: si abbassa e si riposiziona, e al suo posto prende spazio la funzione immaginativa. Nella mente ipnotizzata l'immagine smette di essere un "come se" osservato dall'esterno e diventa esperienza vissuta. Un braccio che "si fa leggero" viene sentito leggero, e una scena evocata si può percorrere con i sensi.

Per questo il linguaggio ha in ipnosi un peso diverso. Poiché la persona valuta meno e immagina di più, chi conduce non sta pronunciando semplici frasi: sta offrendo un'impalcatura entro cui l'altra mente costruisce.

3. Immaginazione ipnotica: tipologie, meccanismi ed evidenze

Nell'ipnosi l'immaginazione può diventare particolarmente vivida e influenzare attenzione, percezione, esperienza corporea e comportamento. Questo articolo descrive tre modalità dell'immaginazione ipnotica (ideomotoria, ideosensoriale, metaforica e regressivo-progressiva), ne discute il fondamento neurofunzionale attraverso il concetto di equivalenza funzionale parziale e ne precisa i limiti. Il quadro che ne emerge è quello di una sovrapposizione tra esperienza immaginata e percepita che è reale ma parziale, dipendente dal compito e variabile da persona a persona.

3.1 Dall'immaginare al vivere: l'equivalenza funzionale

Nella veglia ordinaria immaginare qualcosa è, di norma, un atto consapevolmente "come se": sappiamo di rappresentarci una scena, e il corpo reagisce poco. In ipnosi questa distanza può ridursi. L'immagine viene vissuta con una vividezza e un'involontarietà percepita che la avvicinano all'esperienza reale.

Il concetto con cui la letteratura descrive questo fenomeno è quello di equivalenza funzionale: l'immaginazione recluta, almeno in parte, gli stessi sistemi corticali implicati nella percezione e nell'azione effettive (visivi, motori, somatosensoriali). Studi di neuroimmagine sulla *mental imagery* mostrano una sovrapposizione consistente tra attivazioni evocate da immagini e da stimoli reali, ad esempio nella corteccia visiva durante la visualizzazione.

Va però precisato con rigore ciò che questo concetto non significa:

non è corretto affermare che ciò avvenga sempre;

non è corretto sostenere che il cervello tratti l'esperienza immaginata come identica a una reale;

la sovrapposizione neurofunzionale è parziale, dipende dal compito (visivo, motorio, dolore) e varia in modo marcato tra individui, in relazione alla suscettibilità ipnotica e alla capacità immaginativa di base.

In ipnosi, inoltre, il fenomeno più caratteristico non è tanto una maggiore attivazione sensoriale in sé, quanto la combinazione di immagine vivida, riduzione del monitoraggio critico e senso di involontarietà. Su quest'ultimo aspetto si innestano le teorie dello stato alterato (controllo dissociato) e quelle sociocognitive (aspettative, ruolo, motivazione), che oggi si considerano più complementari che alternative.

3.2 Tre modalità dell'immaginazione ipnotica

La classificazione che segue è di uso clinico e didattico. Non si tratta di categorie neurobiologicamente separate, e nella seduta le tre modalità si sovrappongono.

3.2.1 Immaginazione ideomotoria

È la modalità in cui l'idea di un movimento o di una condizione corporea si traduce in una risposta motoria o somatica avvertita come involontaria. L'esempio classico è la suggestione di un braccio che si fa pesante o leggero.

Una precisazione importante riguarda il confronto con la veglia. Anche da svegli, immaginare un movimento produce attività nelle aree motorie e può generare micro-risposte muscolari: lo mostrano il pendolo di Chevreul e i fenomeni ideomotori in genere. L'ipnosi non introduce un meccanismo nuovo, ma amplifica la risposta e, soprattutto, la fa vivere come non voluta. La differenza principale sta nella cornice esperienziale (l'arto "scende da solo"), più che nell'esistenza stessa della risposta.

3.2.2 Immaginazione ideosensoriale

Consiste nella generazione di esperienze sensoriali (visive, uditive, tattili, olfattive, gustative) in assenza di stimolo esterno. Ha due espressioni principali.

Visualizzazione guidata (*imagery* direttiva). Il clinico propone uno scenario specifico, come il "luogo sicuro", e la persona lo esplora in modo multimodale: la temperatura dell'aria, i profumi, i suoni. È la forma più usata per rilassamento, regolazione dell'ansia e costruzione di risorse.

Modificazione percettiva (analgesia, distorsione temporale).

Analgesia. È l'applicazione con maggiore supporto empirico. Le meta-analisi sull'ipnosi per il dolore indicano effetti clinicamente rilevanti, e gli studi di imaging mostrano che le suggestioni di modulazione modificano l'attività delle aree coinvolte nell'elaborazione del dolore. Va letta come modulazione dell'esperienza e dell'elaborazione del dolore, non come anestesia assoluta.

Distorsione del tempo. È un fenomeno riferito con frequenza (pochi minuti percepiti come molti, o viceversa) e ben documentato come esperienza soggettiva. Le evidenze sperimentali sulla stima temporale sono tuttavia meno robuste di quelle sull'analgesia, e conviene presentarlo con maggiore cautela.

Le suggestioni allucinatorie sono state studiate anche con PET e fMRI: in persone altamente suscettibili, un'allucinazione uditiva suggerita ha mostrato attivazioni diverse da quelle della semplice immaginazione, il che sostiene l'idea di un'esperienza qualitativamente distinta, pur senza renderla identica alla percezione reale.

3.2.3 Immaginazione metaforica e regressivo-progressiva

Questa modalità lavora per simboli, storie e analogie, e talvolta per ritorni alla memoria. Il presupposto è che l'esperienza immaginativa riduca la censura del pensiero critico, permettendo di accedere al materiale con minore resistenza.

Immaginazione metaforica. Nella tradizione ericksoniana il problema reale viene rappresentato attraverso una storia o un'immagine, come una stanza con vecchi faldoni da riordinare per elaborare dei ricordi. La persona lavora sulla metafora e ne trae significati utili al proprio caso. Il meccanismo non richiede un "inconscio" intelligente e autonomo come lo si trova in certi resoconti divulgativi: si può spiegare con la riduzione del monitoraggio critico, la maggiore flessibilità associativa e l'aumentata ricettività alla cornice proposta. Gli studi controllati specifici sulle metafore sono, ad oggi, meno numerosi di quelli sugli altri fenomeni.

Immaginazione regressiva (ponte affettivo) e *rescripting*. L'immaginazione si aggancia a un'emozione presente per riportare a un ricordo correlato, che viene rivissuto e rielaborato emotivamente. Nella letteratura clinica si parla di *imagery rescripting*, tecnica che ha una base empirica propria, indipendente dall'ipnosi (applicata per esempio nei disturbi legati a ricordi intrusivi). Due cautele sono doverose:

il ricordo “rivissuto” non è una registrazione fedele del passato: la memoria è ricostruttiva, e in uno stato di alta ricettività il rischio di produrre contenuti plausibili ma inesatti è reale;

per questo la regressione è appropriata solo con competenza clinica specifica e un mandato esplicito, e non andrebbe mai impiegata per “cercare” materiale traumatico.

4. Confronto tra immaginazione in veglia e in ipnosi

Aspetto	Immaginazione in veglia	Immaginazione in ipnosi
Controllo	Volontario, deliberato, con piena consapevolezza del “come se”.	Percepito come più involontario; riduzione del monitoraggio critico, senza perdita della volontà.
Impatto sul corpo	Spesso modesto, ma non nullo (attivazione motoria e autonoma durante l' <i>imagery</i>).	Può essere più marcato e vissuto come automatico; il grado dipende dalla suscettibilità individuale.
Vividezza	Variabile, di norma riconosciuta come rappresentazione.	Spesso più intensa, con maggiore senso di realtà dell'esperienza.
Base neuro-funzionale	Sovrapposizione parziale con percezione e azione.	Sovrapposizione parziale, modulata dalla suggestione, da attenzione focalizzata e da ridotto monitoraggio.

Il confronto va letto come una differenza di grado e di cornice esperienziale, non come un salto di natura tra due mondi. Potremmo per semplificazione distinguere:

4.1 L'immaginazione del profondo

È l'immaginazione spontanea, simbolica, affettivamente carica. Le immagini emergono senza essere decise: un ricordo, una metafora, una sensazione corporea, una scena che nessuno ha richiesto. Il materiale proviene da ciò che la persona non governa deliberatamente, e proprio per questo è il terreno del cambiamento profondo e anche quello dell'imprevisto. Il conduttore qui non può dirigere. Può soltanto accompagnare, cioè dare spazio, seguire, non aggiungere.

4.2 L'immaginazione razionale

È l'immaginazione intenzionale, strutturata, orientata a uno scopo. La persona sa che sta immaginando, la costruisce volontariamente e mantiene il controllo esecutivo: si rappresenta una situazione futura, si esercita in una prestazione, visualizza una risorsa. Lo spazio dell'imprevisto è ridotto e la cornice è concordata in anticipo (migliorare il sonno, ridurre l'ansia anticipatoria, gestire il dolore).

4.3 Come si intrecciano

Nella pratica le due modalità non si escludono e una seduta ben condotta le alterna. La razionale è il terreno più sicuro e verificabile, il punto di partenza e di rientro. L'immaginazione del profondo è quella che apre l'accesso a ciò che la sola volontà non raggiunge. Il lavoro del clinico consiste nel sapere in quale delle due sta operando la persona in ogni momento.

5. Guidare senza imporre: accompagnare, suggerire, orientare

Quanto si può guidare l'esperienza di un'altra persona? Poco e molto, allo stesso tempo. Poco, perché un'esperienza non si può impiantare: ciò che la persona vive è costruito dal suo cervello, con i suoi ricordi e i suoi limiti etici. Molto, perché in uno stato di ricettività siamo più sensibili all'influenza di chi conduce. In sintesi, si guida il contesto, non il contenuto: il conduttore offre la cornice, la persona mette il quadro.

Il confine operativo passa per il linguaggio e l'intenzione.

Accompagnare: seguire senza aggiungere ("mentre il tuo corpo trova la posizione più comoda, puoi notare ciò che emerge"). È la postura che preserva di più l'autonomia.

Suggerire: offrire una possibilità lasciando aperta la porta al contrario ("forse la mano può diventare più leggera"). La chiave linguistica è il linguaggio permissivo: *forse, puoi, chissà*.

Orientare: decidere la direzione ("vai in quel ricordo e guardalo"). Questi temi sono definiti prima dell'induzione. Come indicazione di massima, e non come dato empirico, un buon conduttore dedica la gran parte del tempo ad accompagnare, una quota minore a suggerire in modo permissivo e orienta solo di rado, quando è necessario e concordato.

6. Consenso: si costruisce prima, non dentro lo stato

Il consenso non può essere chiesto nello stato ricettivo, perché lì la persona è più incline a compiacere chi conduce. Va costruito prima, in stato ordinario di coscienza, e ha tre livelli:

Consenso informato: cosa faremo, cosa potrebbe accadere e soprattutto cosa non faremo. La persona può non rispondere, può uscire dallo stato quando vuole, può ricordare o non ricordare.

Consenso di processo: l'obiettivo concordato. "Lavoriamo sul sonno" richiede un mandato diverso e più circoscritto di "vediamo dove ci porta la mente", che va esplicitato come ben più ampio.

Consenso continuo: il monitoraggio dei segnali. Una tensione, un cambio del respiro, una lacrima sono informazioni da ricalcare.

Più la persona è ricettiva, meno il conduttore deve usare la propria influenza.

7. Quando emerge l'imprevisto

Nell'immaginazione del profondo qualcosa di inatteso emergerà prima o poi: un ricordo, un'emozione intensa, una reazione corporea, uno stato confusivo. La responsabilità del conduttore non è impedirlo, ma contenerlo:

Non interpretare al volo. Ciò che emerge è materiale psichico da accogliere, non una verità da spiegare. Dichiarare "ecco il trauma che ti blocca" è scorretto sul piano clinico ed etico.

Restituire il controllo. Si riduce la ricettività e si rafforza la scelta: la persona è al sicuro, può rallentare, osservare da una distanza comoda, oppure se si nota troppa "fatica", es.: battito cardiaco o respirazione assente, si può invitare ad ancorarsi a un luogo sicuro o a una parte dell'io sicura.

7.1 Il limite professionale

Importante sapere il limite professionale: non aprire ciò che non si sa chiudere. Non si cerca materiale traumatico in ipnosi senza strumenti clinici per gestirlo anche fuori dall'ipnosi. Accompagnare fuori dallo stato una persona con un'attivazione emotiva non è funzionale. Dobbiamo fidarci di quello che la "mente" fa e assicurarci che il soggetto non sia in pericolo (proteggere l'ambiente, ascolto psichico passivo).

Debriefing. Usciti dallo stato si torna a una relazione paritaria: com'è stata l'esperienza, che cosa ha sorpreso, che cosa non si vuole trattenere.

8. L'uscita dalla trance

Anche il rientro è parte del lavoro. Quando una persona fatica a uscire dallo stato, il protocollo prevede in sequenza:

Normalizzare: il desiderio di restare è un buon segno, indica che lo stato è servito.

Ponte sensoriale graduale su tre canali (tatto, udito, vista), lasciando che il corpo trovi il proprio ritmo.

Futuro con risorsa: si esce portando con sé una quota della calma raggiunta.

Se non esce, non lottare: si attendono due-tre minuti in silenzio, poi si cambia leggermente stimolo (voce, tocco leggero sulla spalla con il nome, un suono ambientale). Il cervello si riorienta sulla novità.

Durante le lezioni si parla di ipnosi paragonandola agli stati del sonno, ma alcune volte è un incubo, se la mente esige di rimanere lì, significa che ha bisogno di stare lì a lavorare. Non c'è differenza di positivo o negativo, codici arbitrari, ma di tensione emotiva! In trance sembra che il soggetto sappia riconoscere a chi affidarsi; quindi, può succedere che anche se stabilito un tipo di lavoro, la mente decida per sua necessità di andare dove ne ha veramente bisogno.

Una domanda finale, "com'è stato rimanere un po' di più? Cosa ti sarebbe servito per uscire più facilmente?", offre un'informazione clinica preziosa: chi fatica a uscire spesso indica un bisogno rimasto ina-

scoltato nella vita ordinaria.

9. Conclusioni

L'ipnosi non è un'arte del potere sulla mente altrui, ma una tecnica di spostamento dell'attenzione e dell'immaginazione, che mette in primo piano l'esperienza interna della persona. Distinguere tra immaginazione del profondo e immaginazione razionale aiuta a dosare mandato, linguaggio e prudenza. La misura della competenza non è la profondità a cui si porta qualcuno, ma quanto la sua esperienza rimane sua, anche mentre qualcun altro gliela sostiene. L'immaginazione ipnotica non è una semplice versione più intensa del "pensare a qualcosa", ma nemmeno una trasformazione in realtà biologica dell'immaginato. È un'esperienza in cui l'immagine, sostenuta dall'attenzione focalizzata e da un monitoraggio critico ridotto, recluta in parte i sistemi della percezione e dell'azione e viene vissuta come involontaria. Distinguere le sue modalità (ideomotoria, ideosensoriale, metaforica e regressiva) aiuta a scegliere lo strumento, a calibrare il mandato e a restare dentro i limiti dell'evidenza.

Bibliografia

- Elkins G. R. et al. (2015), *Advancing research and practice: the revised APA Division 30 definition of hypnosis*, Int. J. Clin. Exp. Hypn.
- Pearson J. et al. (2015), *Mental imagery: functional mechanisms and clinical applications*, Trends in Cognitive Sciences.
- Szechtman H. et al. (1998), *Where the imaginal appears real: a positron emission tomography study of auditory hallucinations*, PNAS.
- Derbyshire S. W. G. et al. (2004), *Cerebral activation during hypnotically induced and imagined pain*, NeuroImage.
- Oakley D. A., Halligan P. W. (2013), *Hypnotic suggestion: opportunities for cognitive neuroscience*, Nature Reviews Neuroscience.
- Thompson T. et al. (2019), *The effectiveness of hypnosis for pain relief: a systematic review and meta-analysis*, Neuroscience & Biobehavioral Reviews.
- Arntz A. (2012), *Imagery rescripting as a therapeutic technique*, Journal of Experimental Psychopathology.
- Jiang H. et al. (2017), *Brain activity and functional connectivity associated with hypnosis*, Cerebral Cortex.
- Woody E., Bowers K. (1994), *A frontal assault on dissociated control*, in Lynn & Rhue (a cura di), *Dissociation*.
- Kirsch I., Lynn S. J. (1998), *Social-cognitive alternatives to dissociation theories of hypnotic involuntariness*, Review of General Psychology.

MADDALENA BISOLLO. IMMAGINAZIONE, SIMBOLO E RITORNO AL MONDO. PER UN USO FILOSOFICAMENTE ED ETICAMENTE FONDATO DEGLI STRUMENTI IMMAGINATIVI NEL COUNSELING FILOSOFICO

1. Immaginazione e pratica filosofica

Il counseling filosofico viene spesso descritto, correttamente, come una pratica fondata sul dialogo, sulla problematizzazione concettuale e sull'esame delle argomentazioni attraverso cui una persona interpreta la propria esperienza.

Una simile descrizione rischia tuttavia di diventare riduttiva se identifica il pensare esclusivamente con il concetto espresso linguisticamente.

L'esperienza umana è attraversata anche da metafore, immagini, anticipazioni, rappresentazioni di sé, scene possibili, narrazioni e mondi controfattuali. La persona non pensa soltanto che qualcosa sia vero o falso: può vedersi come intrappolata, immaginare il proprio futuro come una strada chiusa, descrivere una relazione come un ponte instabile o anticipare mentalmente un evento che teme.

L'interrogativo può allora essere formulato in termini radicali: *l'immaginazione è il contrario del pensiero oppure costituisce una delle forme attraverso cui il pensiero stesso accade?* La fenomenologia sartriana dell'immaginario permette di optare nettamente per la seconda ipotesi.

2. L'immaginazione come esercizio: un'intuizione antica e alcuni riscontri contemporanei

Prima di affrontare Sartre, è utile ricordare che l'idea di utilizzare intenzionalmente l'immaginazione per modificare il nostro rapporto con la realtà ha radici molto antiche. Gli esercizi proposti al discepolo nelle scuole filosofiche ellenistiche e, in particolare, presso la Stoà condividevano un'intuizione fondamentale: rappresentare anticipatamente o diversamente una situazione può modificare il modo in cui saremo capaci di affrontarla quando entrerà nella nostra esperienza. Come ha mostrato Pierre Hadot, gli esercizi filosofici antichi non mobilitavano soltanto la ragione discorsiva, ma coinvolgevano memoria, attenzione, retorica, sensibilità e immaginazione allo scopo di produrre una trasformazione concreta dello sguardo e del modo di vivere. L'immaginazione assume così una funzione propriamente esercitativa: non allontana necessariamente dal reale, ma consente di prepararsi ad esso, di riorganizzarne la rappresentazione e, attraverso questa, di lavorare sul giudizio.

La *praemeditatio malorum* ne costituisce l'esempio più noto. Nel §4 dell'*Enchiridion*, Epitteto invita chi si accinge ad andare ai bagni pubblici a rappresentarsi anticipatamente ciò che potrebbe accadervi: persone che spruzzano acqua, spingono, insultano o rubano. La funzione dell'esercizio non è predittiva. Non si tratta di immaginare il peggio nella convinzione che accadrà, ma di rendere mentalmente presenti alcune difficoltà possibili affinché, qualora si verificino, non determinino automaticamente il giudizio e la condotta. La rappresentazione anticipata crea uno spazio entro il quale preparare la propria risposta.

Non tutte le pratiche stoiche, tuttavia, preparano a un evento futuro. Alcune intervengono direttamente sulla prospettiva attraverso la quale interpretiamo ciò che ci sta già accadendo. È il caso del cosiddetto *sguardo dall'alto*. Marco Aurelio invita a contemplare dall'alto le moltitudini umane, i loro viaggi e le loro occupazioni, il succedersi delle generazioni, coloro che nascono e coloro che muoiono. Altrove la prospettiva si amplia ulteriormente sino a comprendere l'immensità del cosmo e del tempo (*Meditazioni*, IX, 30-32). L'evento non viene negato né dichiarato irrilevante: viene ricollocato entro una scala più ampia, e tale mutamento prospettico può trasformare il peso che gli attribuiamo.

Un altro esercizio procede quasi nella direzione opposta. Invece di allargare lo sguardo, Marco Aurelio invita a scomporre ciò che desideriamo nelle sue componenti più elementari, sottraendolo alle rappresentazioni sociali e linguistiche che ne accrescono il fascino. In *Meditazioni* VI, 13, il prestigioso vino Falerno viene ricondotto a succo d'uva e la porpora alla materialità della lana tinta. Il procedimento mira a spogliare l'oggetto della rappresentazione che lo avvolge, rendendo nuovamente visibile la distanza tra la cosa e il valore che le abbiamo attribuito.

Un'altra modalità di lavoro sulla rappresentazione è offerta dall'uso stoico degli *exempla*. Nella *Consolatio ad Marciam*, Seneca dichiara esplicitamente di voler invertire l'ordine consueto fra precetto ed esem-

pio: non tutti, osserva, vengono guidati nello stesso modo dalla sola argomentazione e, in alcuni casi, l'esempio di una figura concreta può esercitare una particolare forza persuasiva. Per questo annuncia a Marcia che le porrà «davanti agli occhi» due esempi (*duo tibi ponam ante oculos... exempla*): Ottavia, rimasta prigioniera del dolore dopo la morte del figlio Marcello, e Livia, che dopo la perdita di Druso attraversa il lutto senza lasciare che esso occupi indefinitamente l'intera propria esistenza (Seneca, *Ad Marciam*, II-III). Livia non cancella il figlio né il dolore: Seneca insiste, al contrario, sul fatto che continui a ricordarlo, a parlarne e ad ascoltare volentieri chi ne parla. Al termine del confronto, Marcia viene invitata a riflettere su quale dei due esempi ritenga preferibile. L'*exemplum* opera così non soltanto come argomento d'autorità, ma come rappresentazione narrativa di differenti possibilità di condotta: rende in qualche modo visibile una forma possibile dell'esperienza affinché il soggetto possa confrontarla con la propria.

Non interessa qui assumere il giudizio normativo di Seneca su quale sia la forma "corretta" del lutto, né considerare il racconto una descrizione storicamente neutra di Livia e Ottavia. Ciò che interessa è la funzione filosofica dell'*exemplum*: *mostrare una possibilità attraverso una figura narrativa affinché essa possa diventare oggetto di confronto, valutazione e scelta*.

Premeditazione, mutamento di scala, scomposizione dell'apparenza ed *exempla*, operano dunque in modi differenti. La prima rende presente una difficoltà possibile prima che accada; lo sguardo dall'alto modifica il punto di vista dal quale osserviamo l'esperienza; la scomposizione interviene sulle rappresentazioni che contribuiscono a determinarne il valore; infine, l'*exemplum* rende figurabili differenti possibilità di condotta attraverso una narrazione. Tutte presuppongono tuttavia una medesima intuizione: *il nostro rapporto con la realtà dipende anche dal modo in cui ce la rappresentiamo e possiamo intervenire sul giudizio trasformando consapevolmente quella rappresentazione*.

La ricerca contemporanea sulla *mental imagery* offre, da un diverso orizzonte teorico, alcuni elementi che rendono particolarmente interessante questa intuizione antica. Le immagini mentali non sembrano infatti costituire rappresentazioni inerti. Gli studi cognitivi e neuroscientifici mostrano una parziale sovrapposizione fra i processi coinvolti nella percezione visiva e quelli attivati dall'immaginazione; la *visual mental imagery* può presentare, in questo senso, proprietà funzionali analoghe a una forma attenuata di percezione (Pearson et al., 2015; Pearson, 2019).

La ricerca ha inoltre evidenziato la particolare capacità delle immagini mentali di coinvolgere i sistemi emotivi: rispetto alla sola elaborazione verbale di uno stesso contenuto, l'immaginazione può produrre una risposta affettiva più intensa e influire sul modo in cui vengono costruite aspettative e valutazioni (Holmes & Mathews, 2010).

Anche sul piano dell'azione emergono risultati significativi. Una meta-analisi sugli interventi basati sulla *mental imagery* ha rilevato effetti positivi, seppure variabili e mediamente contenuti, sui comportamenti riguardanti la salute e sui loro antecedenti motivazionali (Conroy & Hagger, 2018). Più in generale, una revisione sistematica con meta-analisi multilivello dedicata alla simulazione mentale ha mostrato che rappresentare mentalmente azioni, processi o esiti futuri può favorire, in determinate condizioni, il successivo cambiamento comportamentale (Cole et al., 2021).

Questi risultati non costituiscono naturalmente una verifica sperimentale degli esercizi stoici in quanto tali. Suggestiscono tuttavia che l'intuizione operativa su cui essi sembrano fondarsi — che il modo in cui anticipiamo, rappresentiamo o ricollochiamo mentalmente una situazione possa incidere sul modo in cui la viviamo e, in determinate condizioni, sul modo in cui agiamo — trova oggi riscontri empirici indipendenti.

È precisamente a questo punto che la fenomenologia di Sartre consente di compiere un passo ulteriore. Gli Stoici mostrano che l'immaginazione può essere esercitata per trasformare il rapporto con l'esperienza; la ricerca contemporanea indica che la rappresentazione immaginativa può produrre effetti che non rimangono confinati nell'immaginario. Resta però da comprendere *che cosa accada alla coscienza quando immagina e quale rapporto esista tra immagine, pensiero e realtà*.

3. Sartre: immaginare come possibilità della coscienza

«Se per un solo istante fosse possibile concepire una coscienza che non immaginasse, bisognerebbe concepirla come totalmente invischiata nell'esistente e senza possibilità di cogliere nient'altro che l'esistente» (Sartre, 1940/2007, pos. 4645).

Immaginare presuppone una possibilità di distanziamento dal dato. Una coscienza completamente coincidente con l'esistente non potrebbe porre ciò che non è presente, ciò che è assente, possibile o ir-reale.

Da ciò non consegue che l'immaginazione sia evasione. Sartre infatti precisa: «Ogni immaginario appare su uno sfondo di mondo; ma reciprocamente ogni apprensione del reale come mondo implica un superamento nascosto verso l'immaginario» (Sartre, 1940/2007, pos. 4669).

La relazione fra mondo e immaginario non assume quindi la forma di una semplice alternativa. L'immaginazione nasce sullo sfondo del mondo e contemporaneamente permette di oltrepassare il dato per pensarne possibilità ulteriori.

Il nesso fra immaginazione e libertà emerge qui con particolare nettezza: *poter porre ciò che non è significa anche non essere integralmente consegnati a ciò che è*.

Nel counseling filosofico tale impostazione appare particolarmente feconda. Una persona può trovarsi in una situazione effettivamente vincolata; può anche trovarsi in una situazione nella quale le possibilità esistenti non sono più immaginabili per lei.

La frase «non posso fare diversamente» - pronunciata talvolta da un consultante - può allora essere interrogata anche attraverso l'apertura di scenari possibili, senza che questo significhi sostenere ingenuamente che ogni limite sia soltanto mentale.

La libertà filosoficamente rilevante non consiste nell'onnipotenza immaginativa, ma nella possibilità di non assumere immediatamente l'esistente come unica configurazione pensabile.

4. L'immagine non illustra il pensiero

Un secondo aspetto della riflessione sartriana permette di andare oltre l'uso dell'immaginazione come semplice esplorazione del possibile e di interrogare più radicalmente il rapporto tra immagine e pensiero.

Sartre prende esplicitamente le distanze da una concezione secondo la quale il pensiero costituirebbe un'attività separata dalle immagini, incaricata semplicemente di selezionarle e combinarle: «Per la maggior parte degli psicologi il pensiero è un'attività di selezione e di organizzazione che andrebbe a pescare le sue immagini nell'inconscio, per disporle e combinarle a seconda delle circostanze. Esso rimarrebbe rigorosamente al di fuori delle immagini che compone e non si potrebbe trovargli un paragone migliore di quello di un giocatore di scacchi che muove i pezzi sulla scacchiera in modo da realizzare una certa combinazione» (Sartre, 1940/2007, pos. 2676).

La metafora del giocatore di scacchi rende bene il modello che Sartre intende contestare: da una parte vi sarebbe il pensiero, dall'altra un repertorio di immagini che esso utilizza come materiali già costituiti. In questa prospettiva l'immagine rimarrebbe esterna all'atto stesso del pensare.

La posizione sartriana è differente: «L'immagine non ha né la funzione di illustrare il pensiero né quella di fornirgli un supporto» (Sartre, 1940/2007, pos. 2659).

Non si dà dunque necessariamente prima un pensiero già compiuto e poi un'immagine chiamata a rappresentarlo. In determinate forme della coscienza, *il pensiero stesso si dà immaginativamente*. Da qui un'altra formulazione particolarmente significativa: «L'immagine è come un'incarnazione del pensiero irriflesso» (Sartre, 1940/2007, pos. 2659).

Questo carattere di "incarnazione" diventa più comprensibile quando Sartre descrive l'atteggiamento della coscienza immaginativa: essa si comporta «come se fosse alla presenza degli oggetti di cui giudica». Comprendere una parola può allora significare costituire davanti alla coscienza la cosa corrispondente. Così, scrive Sartre: «Comprendere "proletariato" consisterà nel costituire il proletariato, nel farlo apparire alla coscienza» (Sartre, 1940/2007, pos. 2850).

L'esempio non implica che ogni comprensione verbale debba necessariamente tradursi in immagine. Mostra piuttosto una modalità nella quale il pensiero assume una configurazione immaginativa e ciò che viene pensato acquista una particolare forma di presenza: si configura, prende corpo, si offre alla coscienza *come se fosse* davanti ad essa.

È precisamente questa possibilità a rendere filosoficamente interessante l'impiego di strumenti visivi e narrativi nel counseling. Se l'immagine fosse soltanto un'illustrazione di un pensiero già formato, proporrebbe una fotografia, una carta o una costruzione narrativa sarebbe poco più di un espediente comunicativo. Se invece l'immagine può costituire una modalità attraverso cui il pensiero stesso prende forma, l'incontro

con essa può consentire l'emergere di articolazioni dell'esperienza che non erano ancora state tematizzate linguisticamente.

È in questo senso, e non in senso diagnostico o proiettivo, che immagini e narrazioni possono acquistare interesse nel counseling filosofico.

5. L'asserzione immaginativa e il problema dell'evidenza

La potenza dell'immagine contiene tuttavia anche il proprio rischio.

Sartre parla di una particolare modalità di giudizio propria della coscienza immaginativa: «Nella coscienza immaginativa interviene un tipo particolare di giudizio: l'asserzione immaginativa» (Sartre, 1940/2007, pos. 2670).

Nella percezione il sapere può crescere progressivamente attraverso il rapporto con l'oggetto. Rispetto a un foglio, a un albero o a una casa reali posso avvicinarmi, cambiare posizione, scoprire lati che non avevo visto, correggere ciò che avevo creduto di vedere.

Nell'immagine il rapporto è differente. Essa possiede una particolare immediatezza fenomenica: ciò che contiene tende a presentarsi insieme al sapere attraverso il quale viene costituito.

Da questo carattere deriva un problema epistemologico centrale per qualsiasi pratica relazionale che utilizzi immagini: *l'intensità fenomenologica non è una garanzia di verità fattuale*.

Una scena immaginata può produrre un'autentica emozione e tale emozione non diventa falsa perché la scena è immaginaria. Ma dall'autenticità dell'emozione non possiamo dedurre automaticamente la verità storica o causale di ciò che l'immagine sembra raccontare.

L'asserzione «questa immagine mi spaventa» è epistemologicamente differente da «questa immagine dimostra che mi è accaduto X».

La distinzione diventa particolarmente importante nel lavoro professionale, perché un'interpretazione formulata con sicurezza dal professionista può contribuire a consolidare come "scoperta" ciò che era soltanto una possibile costruzione di senso.

6. Jung: interpretazione e irriducibilità del simbolo

La riflessione junghiana sul simbolo permette di mettere ulteriormente a fuoco questo problema, purché naturalmente si eviti di assimilare il counseling filosofico alla psicologia analitica.

In *Psychological Types*, Jung afferma: «Il simbolo è vivo soltanto finché è pregno di significato» (Jung, 1921/1971, CW 6, §816, traduzione nostra). Nello stesso passaggio il simbolo vivo viene definito come espressione di qualcosa che non può ancora essere caratterizzato in modo migliore.

Questa concezione non significa che per Jung il simbolo non debba essere interpretato. Al contrario, l'interpretazione di sogni, fantasie e immagini costituisce una parte essenziale del lavoro analitico. Jung può mettere l'immagine individuale in relazione con materiali mitologici, religiosi, artistici e culturali attraverso il procedimento dell'*amplificazione*, allargandone il campo di significato.

Il punto decisivo è un altro: l'interpretazione non dovrebbe ridurre il simbolo a una corrispondenza univoca e definitivamente conosciuta. Il simbolo non è, in questo senso, un rebus per il quale l'analista possiede già la soluzione.

Se una porta "significa necessariamente" il padre, una foresta "significa necessariamente" l'inconscio e una caduta "significa necessariamente" un trauma, ciò che era simbolicamente aperto viene ricondotto a un codice. *Ciò che era molteplice diviene univoco*.

È qui che diventa importante anche la teoria junghiana degli archetipi. Jung non concepisce l'archetipo semplicemente come un'immagine universale già pronta e conservata nell'inconscio. L'archetipo in sé costituisce piuttosto una struttura o disposizione formale non direttamente rappresentabile; ciò che incontriamo concretamente sono immagini archetipiche, configurazioni simboliche nelle quali tale struttura prende forma attraverso la storia personale, la cultura e l'esperienza del soggetto (Jung, 1959/1968).

Questo non impedisce a Jung di formulare interpretazioni archetipiche anche molto forti. Mandala, figure materne, immagini di morte e rinascita, coppie di opposti o determinate configurazioni alchemiche possono essere lette in relazione al Sé, all'anima, all'animus, ai processi di individuazione. Esiste quindi una tensione reale nel pensiero junghiano: da una parte l'insistenza sull'eccedenza del simbolo rispetto a ogni formulazione definitiva; dall'altra una teoria della psiche che consente di riconoscere nelle immagini configurazioni archetipiche transindividuali e di sottoporle ad amplificazione interpretativa.

Proprio per questo la differenza fra la prospettiva junghiana e l'uso dell'immaginazione qui proposto per il counseling filosofico non può essere formulata semplicemente nei termini "Jung interpreta, il counselor filosofico non interpreta". Anche il counselor interpreta: può formulare ipotesi, riconoscere connessioni, mettere in luce contraddizioni, interrogare la narrazione della persona e proporre letture differenti.

La differenza riguarda piuttosto *lo statuto teorico attribuito all'immagine e il quadro entro il quale essa viene interrogata*.

Nella psicologia analitica l'immagine può essere letta come espressione di dinamiche inconsce e può essere amplificata attraverso il riferimento a configurazioni archetipiche e simboliche che eccedono la vicenda individuale. Nel counseling filosofico, invece, l'immagine viene assunta primariamente come forma del pensiero e come configurazione di senso: ciò che interessa è ciò che essa permette di rendere visibile e interrogabile rispetto a valori, possibilità, contraddizioni, concezioni di sé e del mondo.

È importante precisare, inoltre, che da questo dialogo con Jung non deriva neppure l'intenzione di introdurre nel counseling filosofico la tecnica junghiana dell'*immaginazione attiva*. Si tratta di una pratica appartenente a una specifica tradizione psicologica, nella quale il soggetto è invitato a lasciare emergere e sviluppare immagini dotate di una relativa autonomia, entrando in relazione con le figure che vi compaiono (Jung, 1997).

Nel counseling filosofico l'immagine può invece emergere spontaneamente, essere scelta o essere proposta; il lavoro non mira prioritariamente a seguirne autonomamente lo sviluppo come manifestazione di una dinamica inconscia, bensì a riportarla nel dialogo riflessivo, interrogandone il significato e la tenuta rispetto all'esperienza.

Il dialogo interdisciplinare con Jung può allora conservare un principio fondamentale: *il simbolo rimane fecondo finché nessuna interpretazione pretende di esaurirne definitivamente il significato*.

Ed è proprio nel ritorno alla riflessione che si colloca, a mio avviso, una delle specificità filosofiche dell'uso dell'immaginazione.

7. Dispositivi immaginativi nel counseling filosofico

7.1. L'immagine come dispositivo dialogico

Su queste basi è possibile collocare alcuni strumenti concretamente utilizzabili nel counseling filosofico.

Le immagini fotografiche, artistiche o le carte associative illustrate — un esempio particolarmente noto sono le carte Dixit — non vengono utilizzate come test e non devono essere intese come strumenti diagnostici.

Il counselor può chiedere alla persona di scegliere un'immagine che rappresenti una situazione attuale, un desiderio, un conflitto, un futuro possibile o la distanza fra ciò che vive e ciò che vorrebbe vivere.

Il momento filosoficamente rilevante non è la carta scelta in sé, ma il dialogo che essa rende possibile.

Perché questa immagine? Quale elemento la rende pertinente? Quale personaggio potrebbe rappresentarti? Che cosa, invece, non appartiene alla tua esperienza? Che cosa cambieresti nella scena? Quale valore è in gioco?

L'immagine diviene così una sorta di oggettivazione provvisoria del pensiero: permette, per così dire, di averlo davanti a sé e quindi di interrogarlo.

La titolarità ultima dell'esperienza e del significato che essa assume non può tuttavia essere trasferita al counselor.

Ciò non impedisce al professionista di formulare ipotesi, evidenziare incongruenze, proporre letture alternative o persino sfidare un'interpretazione. Gli impedisce, piuttosto, di trasformare la propria associazione in una verità sull'altro.

7.2. La fiaba come esperimento mentale narrativo

Un secondo strumento è la costruzione di una fiaba. La proposta prende spunto dal metodo di "fiabazione" elaborato da Paola Santagostino, che utilizza la produzione spontanea di fiabe in un contesto psicoterapeutico, attribuendo particolare rilievo alla dimensione simbolica e archetipica del racconto (Santagostino, 2006). Nel counseling filosofico qui proposto, tuttavia, lo strumento viene assunto in una prospettiva differente: non come dispositivo terapeutico né come via di accesso a contenuti psichici da in-

interpretare attraverso un codice simbolico, ma come forma narrativa capace di rendere pensabili configurazioni dell'esperienza, valori e possibilità.

La consegna può essere volutamente minima: un personaggio, una situazione, un ostacolo, un desiderio, eventualmente un incontro. La finzione introduce una distanza. Non è necessario stabilire che il protagonista "sia" il consultante. Proprio questa non coincidenza può rendere la storia filosoficamente produttiva.

Il personaggio può percorrere strade che la persona non riesce ancora a rappresentarsi direttamente. Può non rispettare un comando, chiedere aiuto, fallire, scegliere un altro obiettivo, smettere di combattere, cambiare idea sul significato stesso della propria impresa.

Il counselor può allora interrogare il racconto come farebbe con un esperimento mentale: perché quella decisione sembra inevitabile? Quale concezione del bene guida il protagonista? Quale promessa gli impedisce di andarsene? Che cosa rende un finale "felice"? Che cosa accadrebbe se il personaggio compisse la scelta opposta?

La fiabazione così utilizzata presenta, pur nelle profonde differenze di contesto e finalità, una lontana analogia con la funzione dell'*exemplum* antico. Anche Seneca, nella *Consolatio ad Marciam*, utilizza una narrazione concreta per rendere visibili differenti possibilità di condotta: Livia e Ottavia diventano figure attraverso cui Marcia può pensare il proprio rapporto con il lutto. La differenza metodologica è però decisiva. Nell'*exemplum* senecano il racconto è già normativamente orientato: il modello preferibile viene in larga parte costruito dall'autore e offerto al destinatario come termine di confronto. Nella fiaba proposta nel counseling filosofico, invece, il racconto non contiene in anticipo una forma di vita corretta da riconoscere o imitare. È la persona stessa a costruire personaggi, ostacoli, svolte e possibili esiti, mentre il counselor interroga i valori, i presupposti e le conseguenze che vi prendono forma.

Ciò non significa, tuttavia, che l'*exemplum* non possa trovare spazio anche nel counseling filosofico. Un episodio biografico, una figura storica, un personaggio letterario o una situazione paradigmatica possono offrire al consultante una configurazione concreta attraverso cui interrogare il proprio problema. La differenza risiede nella funzione attribuita all'esempio: esso non dovrebbe essere proposto in senso edificante o prescrittivo, come modello da imitare, ma come possibilità da sottoporre a esame critico. Che cosa rende comprensibile quella scelta? Quali valori la sostengono? In che cosa quella situazione somiglia alla propria e in che cosa ne differisce? Quali alternative consente di vedere? In questo modo l'*exemplum* non indica come si dovrebbe vivere, ma amplia il campo di ciò che può essere pensato.

Se nell'*exemplum* senecano prevale dunque la logica del *modello*, nell'uso filosofico contemporaneo dell'esempio — così come nella fiaba — può prevalere quella della *variazione del possibile*: non «ecco come dovresti agire», ma «che cosa diventa pensabile se osserviamo una vita, una scelta o una situazione configurarsi in questo modo?».

La fiaba non viene quindi qui utilizzata né come modello né come testo simbolico da decodificare, ma come dispositivo capace di costruire configurazioni controfattuali e di interrogarne conseguenze, valori e presupposti. La sua funzione non consiste nel portare alla luce meccanicamente un contenuto occulto, bensì nel rendere pensabili configurazioni differenti dell'esperienza.

8. Criteri etici e metodologici: congruenza e non appropriazione del significato

La disponibilità di strumenti potenzialmente fecondi non implica che essi siano indicati per chiunque.

Un errore metodologico consiste nel sostituire l'attenzione a chi abbiamo davanti con il desiderio di utilizzare una "tecnica" che conosciamo e consideriamo efficace. Il movimento dovrebbe essere inverso. La stessa proposta può risultare spontanea per una persona fortemente metaforica e artificiosa per una persona che predilige il confronto concettuale; può essere generativa in un momento e inopportuna in un altro.

La cura del setting, nell'uso ordinario degli strumenti immaginativi, non coincide anzitutto con l'applicazione di procedure formalizzate. Richiede soprattutto trasparenza sulla proposta, attenzione alla risposta della persona e libertà di non aderire, interrompere o cambiare direzione. La tecnica non possiede un diritto proprio a essere portata a termine. *Il criterio resta sempre l'incontro.*

Da ciò può essere ricavato un principio più generale: il counselor può contribuire alla costruzione dello spazio immaginativo senza appropriarsi dell'autorità definitiva sul suo significato. Non si tratta di rinunciare all'interpretazione. Il counseling filosofico sarebbe impoverito se chi conduce il colloquio non potesse

avanzare letture, individuare contraddizioni, mettere in discussione l'autonarrazione della persona. Occorre però conservare la differenza epistemologica fra «io vedo qui una possibile lettura: che ne pensi?» e «questa immagine rivela che tu sei così». La seconda affermazione chiude precisamente ciò che l'immagine aveva aperto. La prudenza richiesta non coincide quindi con una neutralità priva di pensiero. È una forma di rigore: *non affermare più di ciò che il materiale consente di sostenere e conservare sempre aperta la possibilità che un'interpretazione venga corretta, trasformata o abbandonata*.

Il rischio più rilevante si presenta quando questa possibilità viene meno.

Un'interpretazione può infatti costruirsi in modo tale da diventare progressivamente autoconfermativa: ciò che emerge dall'immaginazione viene assunto come prova dell'interpretazione proposta e persino l'eventuale dissenso della persona può essere ricondotto a priori all'interno dello stesso schema — per esempio come resistenza, rimozione o incapacità di riconoscere ciò che l'immagine avrebbe “rivelato”.

In una simile situazione viene a mancare un possibile punto esterno dal quale interrogare nuovamente ciò che sta accadendo.

È precisamente qui che il problema epistemologico incontra quello più propriamente filosofico del rapporto fra immaginario e mondo.

Se l'immagine non può più essere confrontata con l'esperienza, se ogni elemento viene assorbito nel medesimo sistema interpretativo e nessuna alternativa può realmente metterlo in questione, l'immaginario rischia di chiudersi su sé stesso.

Non perché la persona abbia necessariamente confuso l'immaginazione con la realtà, ma perché si restringe lo spazio dal quale potrebbe prendere distanza da ciò che è apparso e considerarlo altrimenti. In questo senso può risultare feconda, pur senza sovrapporre fenomeni differenti, la figura sartriana della *conscience envoûtée*.

9. Entrare nell'immaginario, ritornare al mondo

Sartre introduce la figura della *conscience envoûtée* nel contesto della sua analisi del sogno. Non si tratta di una coscienza annullata o priva di attività. È ancora la coscienza a costituire il proprio mondo immaginario; e tuttavia si trova in una particolare condizione di cattura rispetto a ciò che essa stessa produce.

Sartre parla di una spontaneità “stregata”: la coscienza rimane spontanea, ma la sua spontaneità è catturata dal mondo immaginario che essa stessa costituisce. «Manca la rappresentazione del possibile, cioè la facoltà di sospendere il giudizio.» (Sartre, 1940/2007, pos. 1578).

Nel sogno il problema non consiste semplicemente nello scambiare un'immagine per una percezione. Più radicalmente, viene meno il mondo reale come orizzonte rispetto al quale l'immaginario possa essere confrontato, relativizzato e contraddetto. Gli eventi del sogno acquistano così un particolare carattere di necessità o fatalità: si sviluppano dall'interno del mondo immaginario e la coscienza non dispone, in quel momento, dello stesso campo di possibilità che caratterizza il suo rapporto con il reale.

Sarebbe evidentemente improprio identificare con questa condizione l'uso ordinario dell'immaginazione nel counseling filosofico.

La *conscience envoûtée* può tuttavia essere assunta qui come *figura-limite*: rende visibile il rischio di un immaginario che non conserva più un'apertura sufficiente verso ciò che potrebbe smentirlo, modificarlo o essere pensato diversamente.

La specificità filosofica non consiste pertanto nel contrapporre all'immaginazione un pensiero razionale e disincarnato. Consiste piuttosto nel *custodire il passaggio fra immaginario e mondo*, affinché l'immagine possa dispiegare la propria capacità generativa senza trasformarsi in un sistema chiuso.

Da questo punto di vista, il ritorno riflessivo all'esperienza non costituisce semplicemente la fase conclusiva di una tecnica.

È anche una garanzia epistemologica contro la chiusura dell'immaginario su sé stesso.

Dopo aver attraversato un'immagine, una metafora o una narrazione, occorre poter domandare: «Adesso torniamo al mondo: che cosa di ciò che è stato immaginato regge ancora davanti all'esperienza?».

Ritengo che questa domanda possa costituire un vero criterio metodologico del counseling filosofico.

Dopo aver costruito un'immagine: che cosa abbiamo effettivamente compreso?

Dopo aver raccontato una fiaba: che cosa dice della situazione concreta e che cosa appartiene semplicemente alla storia?

Dopo aver sperimentato un'altra prospettiva: modifica ragionevolmente il nostro giudizio?

Quale elemento resiste al confronto con l'esperienza? Quale era stato invece posto da noi?

Il ritorno al mondo non annulla ciò che è accaduto nell'immaginazione. Al contrario, ne preserva la funzione.

Permette di portare con sé ciò che l'immagine ha reso pensabile *senza attribuirle un'autorità epistemica che non possiede*.

10. Conclusione

La filosofia antica aveva già compreso che non pensiamo soltanto attraverso argomenti. Gli Stoici utilizzavano l'anticipazione, il mutamento di scala, la rappresentazione e la descrizione concreta per trasformare il rapporto con gli eventi.

La ricerca contemporanea sulla *mental imagery*, da un quadro epistemologico completamente differente, mostra che le rappresentazioni immaginative possono produrre effetti emotivi, cognitivi e, in determinate condizioni, comportamentali.

Sartre offre una cornice fenomenologica capace di interrogare più radicalmente questa intuizione: l'immaginazione non si limita a decorare il pensiero, ma costituisce una modalità della coscienza attraverso cui possiamo porre l'assente e oltrepassare il dato.

Jung, a partire da un'altra tradizione, consente di mettere a fuoco un'altra dimensione: il simbolo può essere interpretato e messo in relazione con configurazioni più ampie di significato, ma resta propriamente simbolico finché nessuna interpretazione pretende di esaurirlo completamente.

Da questi percorsi può emergere una concezione dell'immaginazione particolarmente adatta al counseling filosofico.

L'immagine è potente perché il pensiero può darsi in forma immaginativa. Ma proprio perché la forza con cui qualcosa appare non coincide con una prova della sua verità, l'immagine deve poter essere interrogata. *Il simbolo è fecondo perché eccede la formulazione univoca* e proprio per questo non deve essere colonizzato da un'interpretazione definitiva. L'immaginazione apre possibilità.

La filosofia ha il compito di accompagnare questo movimento e, infine, di compierne un altro altrettanto essenziale: *ritornare al mondo*.

Non per cancellare ciò che abbiamo immaginato, ma per distinguere ciò che abbiamo visto da ciò che abbiamo posto, ciò che abbiamo sentito da ciò che possiamo affermare e, soprattutto, per verificare che cosa, dopo aver immaginato, riusciamo finalmente a vedere diversamente.

Bibliografia

Cole, S. N., Smith, D. M., Ragan, K., Suurmond, R., & Armitage, C. J. (2021), "Synthesizing the effects of mental simulation on behavior change: Systematic review and multilevel meta-analysis", *Psychonomic Bulletin & Review*, 28(5), 1514–1537.

Conroy, D., & Hagger, M. S. (2018), "Imagery interventions in health behavior: A meta-analysis", *Health Psychology*, 37(7), 668–679.

Epitteto, *Enchiridion / Manuale*, in particolare §4.

Hadot, P. (2005), *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino.

Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010), "Mental imagery in emotion and emotional disorders", *Clinical Psychology Review*, 30(3), 349–362.

Jung, C. G. (1921/1971), *Psychological Types*, in *Collected Works of C. G. Jung*, vol. 6, 2nd ed., Princeton University Press; in particolare §§814–819; trad. it. *Tipi psicologici*, in *Opere*, vol. 6.

Jung, C. G. (1959/1968), *The Archetypes and the Collective Unconscious*, *Collected Works of C. G. Jung*, vol. 9/I, 2nd ed., Princeton University Press.

Jung, C. G. (1997), *Jung on Active Imagination*, a cura di J. Chodorow, Princeton University Press.

Marco Aurelio, *Meditazioni*, in particolare VI, 13; IX, 30–32.

Pearson, J., Naselaris, T., Holmes, E. A., & Kosslyn, S. M. (2015), "Mental Imagery: Functional Mechanisms and Clinical Applications", *Trends in Cognitive Sciences*, 19(10), 590–602.

Pearson, J. (2019), "The human imagination: the cognitive neuroscience of visual mental imagery", *Nature Reviews Neuroscience*, 20, 624–634.

Santagostino, P. (2006), *Guarire con una fiaba. Usare l'immaginario per curarsi*, Feltrinelli, Milano

Sartre, J.-P. (1936), *L'Imagination*, Félix Alcan, Paris; trad. it. *L'immaginazione*, in *L'immaginazione. Idee per una teoria delle emozioni*, Bompiani.

Sartre, J.-P. (1940), *L'Imaginaire. Psychologie phénoménologique de l'imagination*, Gallimard, Paris; trad. it. *L'immaginario. Psicologia fenomenologica dell'immaginazione*, Einaudi, 2007, edizione Kindle.

Seneca, L. A., *De consolatione ad Marciam*, II, 1-III, 4.

Seneca, L.A., *Lettere morali a Lucilio*, XVIII.

LUCA NAVE. IL DOLORE. DANNO E SENSO DEL DANNO TRA MEDICINA, FILOSOFIA E MAGIA.

1. La narrazione come accesso all' *episteme* del dolore

Nell'ambito della cura del dolore cronico e delle malattie rare, complesse e senza diagnosi, le storie narrate dai pazienti possiedono una capacità euristica che eccede le spiegazioni della Bio-Tecno-Medicina (BTM). Le storie permettono di accedere al vissuto del paziente (*Illness*), che spesso offre un'interpretazione diversa del "danno" organico interpretato dalla BTM (*Disease*) ^[1].

Nello sterminato terreno della medicina non *Evidence Based*, l'ascolto attivo della storia del paziente e il decentramento esistenziale, utile per (almeno) provare a guardare e sentire (*empathia*) il mondo dal suo punto di vista, rivestono una straordinaria importanza anche nella fase di impostazione del piano diagnostico-terapeutico-assistenziale. L'atteggiamento fenomenologico che invita a mettere tra parentesi – ovviamente solo a tratti – lo sguardo oggettivante incarnato nella BTM per accedere e accordare pieno valore semantico a parole, immagini, emozioni e metafore utilizzate dal paziente per descrivere la sua malattia, è una via d'accesso fondamentale per comprendere la stessa dimensione biologico-organica del danno. Per questo motivo il Centro Nazionale Malattie Rare rivolge una grande attenzione alla Medicina Narrativa e alle *Medical Humanities* ^[2].

La storia di Laura, incontrata presso "Incont-Rare", il centro di ascolto e orientamento della Federazione Malattie Rare Infantili E.T.S. di Torino, offre il terreno d'indagine per analizzare lo iato tra il dato biologico del dolore e il senso del danno vissuto dalla paziente.

2. La storia di Laura

Laura ha 37 anni. Durante le vacanze di Natale di due anni fa inizia a provare astenia persistente, dolori articolari diffusi intermittenti e parestesie agli arti superiori, in particolare alle mani, che la svegliano dal sonno durante la notte. Attribuisce questi sintomi all'affaticamento e allo stress generati dal suo lavoro di rappresentante di profumi, da una figlia adolescente e dal marito Beppe, che, dice, "mi fa sempre arrabbiare". Subito dopo le vacanze natalizie consulta il suo medico di medicina generale. Anche lui ritiene che la causa del suo dolore sia attribuibile allo "stress accumulato che si è scaricato durante il periodo di riposo dal lavoro". Di routine prescrive gli esami strumentali che, però, risultano tutti nella "norma". Il responso del medico è il seguente: "visto che gli esami sono 'normali', tu sei 'normale', non puoi essere malata". Insomma, detto in termini bruschi: "il tuo dolore non ha una spiegazione scientifica e non è contemplato nella letteratura medica e nei protocolli EBM, quindi è solo nella tua testa". Il medico classifica il dolore di Laura come "psicosomatico" e consiglia una valutazione psichiatrica. Racconta Laura a proposito del suo incontro con lo psichiatra: "dopo un colloquio durato una mezz'oretta lo psichiatra mi ha detto che avevo una specie di ansia patologica generalizzata, mi ha prescritto dei farmaci e mi ha consigliato di intraprendere un percorso di psicoterapia con una sua collega di cui mi ha lasciato il numero di telefono".

Laura incontra la psicoterapeuta. La descrive come una persona fantastica e molto comprensiva, ma durante gli incontri sente che il suo dolore non viene preso in considerazione. Laura esprime a più riprese la convinzione che "*non provo dolore perché sono in ansia, ma sono in ansia perché ho un dolore che nessuno riconosce*". L'etichetta "psicosomatico" diventa una condanna. In famiglia e tra gli amici nasce il sospetto della "sindrome della malata immaginaria" magistralmente descritta da Molière: "Magari è stanca, magari è nervosa, magari esagera. Se gli esami sono normali, il dolore è nella sua testa".

Laura è preoccupata e si sente in colpa perché non sa reagire. Inizia a convincersi che davvero il dolore esiste solo nella sua testa malata. E così, senza le spiegazioni della scienza e la comprensione dei suoi cari, non può che fare ricorso agli oracoli digitali. Attraverso il Dottor Google e le interfacce di Intelligenza Artificiale tenta di colmare il vuoto semantico lasciato dalla BTM e lungo il suo percorso nel web incontra la "fibromialgia". La descrizione dei sintomi - dolore diffuso, spossatezza cronica, ipersensibilità, assenza di riscontri oggettivi negli esami strumentali - produce in lei un'illuminazione immediata: "Questa è la mia malattia!".

Da illuminata si reca nello studio del suo medico di medicina generale ma l'*insight* muore sul nascere: la fibromialgia è un'entità fantasma, esclusa dal nomenclatore e priva di protocolli EBM. Ma Laura sa che la sua malattia esiste e decide di rivolgersi al centro di ascolto "Incont-Rare" dove trova la consacrazione

della sua malattia. Grazie al contatto con l'Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica e la visita con uno dei reumatologi della Rete Interregionale Malattie Rare Piemonte e Valle D'Aosta (CMID) avviene la validazione del sospetto diagnostico. Si compie così un passaggio cruciale: il dolore di Laura esce dal limbo dell'"immaginario" per acquisire, attraverso la conferma specialistica, una legittimità clinica e sociale.

Nel contesto delle malattie rare spesso avviene un riconoscimento della malattia che ha potere ontologico. I malati fibromialgici sono sempre esistiti, mentre la fibromialgia come malattia riconosciuta inizia a "esistere" il 23 ottobre 2025, data della definitiva approvazione in Conferenza Stato-Regioni che sancisce il suo inserimento nel Sistema Sanitario Nazionale con l'attribuzione del codice di esenzione 068.

Oggi la fibromialgia ha una precisa identità nosografica: è riconosciuta come un disturbo funzionale del sistema nervoso centrale, caratterizzato da un'errata amplificazione della percezione dei segnali dolorosi. A livello biochimico, tale condizione è riconducibile a uno squilibrio dei neurotrasmettitori (in particolare della serotonina) preposti alla regolazione del dolore e dell'umore. La diagnosi è complessa e procede per via differenziale: in assenza di marker biologici o radiologici specifici, il clinico deve affidarsi all'analisi "soggettiva" della storia del paziente e alla persistenza della sintomatologia per un periodo minimo di tre mesi. Per Laura questo iter si conclude con la presa in carico presso il CMID, il riconoscimento dell'esenzione e l'attivazione dei diritti assistenziali, sociali e previdenziali connessi alla sua condizione patologica.

In qualità di counselor filosofico ho seguito Laura nel delicato passaggio dalla condizione di "malata immaginaria" a quella di "malata vera", due condizioni cliniche ed esistenziali assolutamente diverse. Per comprendere la specificità dell'intervento del counselor filosofico occorre analizzare la struttura dell'esperienza del dolore vissuto dal soggetto.

3. Fenomenologia del dolore: la rottura della relazione intenzionale soggetto-mondo

Il dolore non riguarda una singola parte del corpo ma si manifesta attraverso due modalità in costante tensione dialettica tra loro: il danno oggettivo e il senso del danno. In ogni esperienza di sofferenza è presente una circolarità tra danno fisico e male morale, tra fisiologia e simbolica, tra male del corpo e male di vivere. Come evidenziato nel vissuto di Laura, una sensazione dolorosa ("*Sensory Pain*") implica sempre una percezione personale e soggettiva ("*Suffering Pain*"): le fitte notturne alle mani non erano solo impulsi nervosi ma l'inizio di una crisi di senso che ha investito la sua identità di madre, moglie e lavoratrice.

Il dolore inchioda, paralizza e blocca. Sopravanza le cose essenziali della vita quotidiana, fino al punto da annientare, quando è acuto, cronico e lancinante ogni interesse verso il mondo e gli altri. Perdita di appetito, suscettibilità, apatia, insonnia e disgusto per l'esistenza, una sequela di pene lo accompagna e scolora l'esistenza nel mondo del soggetto sofferente. S'innesta nella coscienza del soggetto, che è trasparente a sé stesso finché è in buona salute. Richiamando la celebre definizione di René Leriche, la salute è "la vita nel silenzio degli organi" (1936), una condizione di trasparenza in cui il corpo funziona senza ostacoli restando invisibile alla coscienza.

Il dolore rompe bruscamente il silenzio e rende il corpo "opaco": cessa di essere il veicolo intenzionale verso il mondo e si impone all'attenzione esclusiva del soggetto in modo prepotente e, talvolta, alienante. Si genera una dualità tra il proprio sé e il proprio corpo vissuto come altro da sé, una disparità tra la volontà di azione e l'impossibilità di realizzarla. Se la salute e il benessere sono l'espansione della relazione intenzionale "io-mondo-altri", il dolore è accaparramento, interiorità, chiusura, impotenza, isolamento e distacco da tutto ciò che non è dolore.

L'esistenza umana, intesa come apertura al possibile e movimento verso il mondo ("*Ec-sistere*"), subisce una violenta paralisi sotto i colpi della cronicità. Se, in condizioni di salute, l'azione trasforma gli oggetti in "strumenti possibili", il dolore opera una drastica inversione: l'oggetto perde il suo statuto di mezzo e si trasforma in limite insuperabile. Nella quotidianità di Laura, anche una tazza di latte e caffè perde la sua funzione di "rito mattutino" e diviene un peso insostenibile per le sue dita irrigidite, trasformando un gesto banale in una prova di forza che umilia la volontà. Il soggetto dolorante esperisce, in questo modo, l'impossibile per sé: l'orizzonte del mondo si restringe, le relazioni si disgregano e l'individuo si trova tragicamente rinchiuso entro le frontiere del suo corpo vissuto come estraneo.

4. L'impotenza della parola e il limite della consolazione

L'esperienza del dolore, oltre a compromettere la relazione intenzionale tra soggetto e oggetto, determina una frattura altrettanto profonda nella dimensione intersoggettiva, poiché rende manifesta la radicale insufficienza del linguaggio. In tale contesto, la comunicazione tende a polarizzarsi in due modalità discorsive sterili, entrambe suscettibili di concorrere all'isolamento di Laura e degli altri pazienti nelle sue condizioni.

La prima deriva è la parola "confortevole" che si esprime nel tentativo di amici e parenti di consolare o sdrammatizzare il suo dolore con frasi come "forse sei solo nervosa", "stai tranquilla e passerà tutto". Sono parole spesso convenzionali e patetiche. La seconda deriva è la parola "dottrina" o "profetica" degli specialisti della BTM tesa a svelare il senso del suo dolore tramite le proprie etichette diagnostiche e rispettive scale di "normalità". In entrambi i casi, sentiva che la singolarità del suo soffrire era incompresa e inascoltata, mentre si sentiva prigioniera di una traduzione che tradiva sistematicamente il senso del suo dolore così com'era da lei vissuto.

Il dolore è un'esperienza radicalmente singolare che appartiene esclusivamente a chi la abita. Il soggetto sofferente compie uno sforzo immane nel tentativo di tradurre il proprio male agli altri, ma tale traduzione avviene sempre per difetto: è un'approssimazione in negativo che rischia costantemente di tradire il senso del dolore così come è vissuto dal soggetto. Il dolore, nella sua essenza, resiste alla cattura del linguaggio condiviso, lasciando il sofferente in una solitudine semantica che nessuna consolazione o profezia può colmare. Si rivela qui la dimensione tragica dell'incomunicabilità, intendendo il termine tragedia nell'accezione greca di una condizione priva di vie d'uscita, in cui il dolore resta un'esperienza radicalmente solitaria che nessuna parola, per quanto mossa da buone intenzioni, può realmente condividere o riscattare.

Il linguaggio, infine, capitola di fronte al dolore acuto, dove il soggetto vive una condizione sospesa tra il grido e il silenzio. Il grido è la voce dell'umana animalità, il silenzio è il suo precipizio, un vuoto dilaniante e disperato che segna il confine ultimo dell'intersoggettività. Nulla incarna meglio il senso della tragedia rispetto a quelle situazioni in cui non si sa cosa dire al soggetto ammutolito dal dolore. In quei momenti si vorrebbe scomparire da quella situazione di insopportabile silenzio, ma è proprio in questo vuoto che risiede il paradosso più profondo: il dolore rende impotente la parola, eppure è proprio la parola ciò che il soggetto continua a ricercare negli attimi sospesi tra il grido e il silenzio. Se il grido è il richiamo della carne, il *lògos* vuole la relazione, poiché, in ultima istanza, di solo dolore e di estrema solitudine si muore.

In questa ricerca di un *lògos* capace di abitare il silenzio si inserisce la possibilità della parola filosofica e del pensiero magico che esploreremo nelle pagine successive.

5. Il counseling filosofico e la ricerca del senso del dolore

Se il dolore agisce come una forza centripeta che lacera il tessuto della relazione intenzionale soggetto-mondo-altri, l'intervento del counselor filosofico si situa nel *medium* di questa frattura che coincide con la visione del mondo del sofferente, con la mappa cognitiva e simbolica che lo orienta nel suo mondo e con la quale abita la realtà. Il dolore cronico deforma questa mappa, rendendo il mondo un luogo estraneo o minaccioso. Il compito del counselor filosofico è aiutare il consultante a ricalibrare i propri significati, cercando in questo spazio soggettivo un senso - per sua natura provvisorio e *in progress* - che permetta di riattivare il movimento esistenziale altrimenti paralizzato dalla sofferenza. Non si cerca il Senso del Dolore ma il "senso" per il singolo soggetto nel suo mondo, una bussola temporanea che possa consentire di trasformare la passività del subire in un'attività del comprendere e del sentire.

Per questo motivo l'intervento del counselor filosofico non è mai profetico bensì maieutico. Il senso della sofferenza non viene enunciato attraverso teorie filosofiche ma ricercato con un dialogo che abita la zona d'ombra tra il grido e il silenzio.

Gli strumenti metodologici del counselor filosofico che lavora in questo scenario si articolano lungo le tre direttrici brevemente descritte nelle pagine successive.

5.1. Dare voce al dolore e ascoltare il silenzio: la presenza cura

È fondamentale accogliere il silenzio dilaniante del consultante non come un vuoto da riempire ma come uno spazio di presenza autentica. Il silenzio, per chi lo sa ascoltare, non è solo assenza di comunicazione verbale ma un luogo di riflessione, di introspezione e di emersione delle emozioni profonde e significative che richiedono spazio e tempo per essere elaborate. Accogliere il silenzio e il non detto dal

consultante significa mettere in atto l'*accettazione incondizionata* delle sue emozioni, delle sue parole e dei suoi pensieri, *conditio sine qua non* di una reale "comprensione empatica".

5.2. Analizzare la logica dei pensieri e decostruire le visioni "catastrofiche" del mondo

Il soggetto che vive un'esperienza di dolore prolungata mette in atto degli schemi rigidamente pessimistici generati dall'ansia e dalla paura legate alla malattia. Tali distorsioni del pensiero possono limitare la capacità di affrontare la realtà in una maniera lucida e razionale, creando un cortocircuito che genera ulteriore angoscia. Il lavoro filosofico mira a decostruire queste narrazioni paralizzanti tramite l'analisi critica e la riformulazione dei pensieri e delle parole del soggetto. Attraverso il lavoro maieutico e l'analisi filosofica della sua visione del mondo si esamina la logica sottesa a queste credenze e il loro potere di amplificare il peso delle esperienze vissute [3]. Questo processo di decostruzione non avviene tramite una teoresi filosofica concettuale, se non altro perché una sessione di counseling filosofico è profondamente contaminata dalle emozioni e dall'immaginazione, che non possono essere comprese tramite l'esclusivo ricorso a una logica razionale.

5.3 Il pensiero magico

In questa zona d'ombra del pensiero razionale abita il pensiero magico. Per accedere a questa zona è necessario mettere tra parentesi la logica tradizionale e il pensiero critico per avventurarsi nel regno dell'indicibile, di "ciò di cui non si può parlare", quindi "si deve tacere" (Wittgenstein, 2011, p. 121). In questo preciso punto si situa il già evocato paradosso del dolore: da una parte mostra l'impotenza del linguaggio ordinario e i limiti delle parole "consolatorie" e "profetiche" ma, nello stesso tempo, la persona sofferente ha bisogno di esprimere il proprio dolore, di dire l'indicibile.

È precisamente entro tale paradosso che si configura lo spazio del pensiero magico: una modalità di percezione, interpretazione ed elaborazione discorsiva della realtà che trascende i confini della logica tradizionale e si struttura attraverso associazioni simboliche, immagini, sogni, credenze irrazionali, passioni tristi e desideri profondi. Questo pensiero "illogico" funge da ponte verso le idee e le emozioni più profonde che travalicano la logica. Esse si esprimono tramite un linguaggio simbolico, ricco di metafore e visualizzazioni da codificare. Il pensiero magico è "illogico" perché può trasgredire il principio di identità e di non contraddizione insieme tutte le regole della logica classica, ma rappresenta l'unico modo di cui si dispone per provare a comunicare e a comprendere il senso dell'esperienza dell'indicibile.

7. Conclusione

Da quanto ammesso nelle righe precedenti ritengo sia emerso l'alto indice di complessità dell'incontro del counseling filosofico con il dolore vissuto dal consultante. Tale complessità può essere affrontata se nella cassetta degli attrezzi del counselor filosofico sono presenti metodologie e strumenti per lavorare sia sulla "logica" personale - analisi delle credenze, decostruzione degli argomenti, individuazione dei bias, riformulazione concettuale, ecc - sia del pensiero magico: quindi metodologie e strumenti per analizzare le metafore, immagini e associazioni simboliche che rendono esprimibile ciò che il linguaggio razionale non cattura.

Pensiero logico e pensiero magico non sono due mondi contrapposti - testa/cuore, anima/corpo, ragione/emozione - bensì come dimensioni interconnesse della coscienza e dell'incoscienza umana.

Il pensiero logico cerca chiarezza, ordine, coerenza, categorie, cause ed effetti, quello magico esplora connessioni e possibilità non contemplate dalla logica convenzionale. Solo la loro profonda interazione può consentire la costruzione di nuove prospettive complementari nella comprensione della complessità esperienziale legata al dolore e dell'attribuzione di significato alle esperienze umane.

L'arte magica del counselor filosofico consiste nel saper modulare, alternare e intrecciare gli strumenti dei due mondi al momento giusto, con la persona giusta e con il giusto obiettivo. Essendo magia questo non si può insegnare.

Bibliografia

- Bandler R., Grinder J., *La struttura della magia*, Astrolabio, Milano 1975
Bisollo M., "Allenare il Pensiero, Accordare il Cuore. La Consulenza Filosofica come Filosofia Muscolare. Presentazione del Metodo ReCuRe" in, *Rivista Italiana di Counseling Filosofico*, n. 18, 2025

Leriché R., *Cours de la chaire de médecine du Collège de France*, 1936.
Nave L., *Manuale di counseling e consulenza filosofica. Teorie, metodi e protagonisti del dibattito internazionale*, Pragma Society Books, Torino 2025
Quaranta I. (a cura di),
Wittgenstein L., *Tractatus logico-philosophicus*, Einaudi, Milano 2011
Zamarchi E., *Dis-fare le parole. Viaggio nel linguaggio del terzo millennio (per un ethos di filosofia pratica)*, Pragma Society Books, Torino 2025

- 1**
— Per un approfondimento dei concetti di *Disease, Illness e Sickness* cfr., in particolare, il volume di Ivo Quaranta (2005), un volume prezioso che contiene gli scritti dei fondatori della scuola di Antropologia Medica da Harvard (Arthur Kleinman e Byron Good *in primis*).
- 2**
— L'Istituto Superiore di Sanità (ISS), tramite il Centro Nazionale Malattie Rare (CNMR), promuove da oltre vent'anni la medicina narrativa e le *Medical Humanities* per integrare la cura clinica con il vissuto soggettivo dei pazienti con patologie complesse. Nel 2015 l'ISS ha pubblicato le prime Linee di Indirizzo nazionali per l'uso della Medicina Narrativa in ambito clinico-assistenziale (<https://www.iss.it/hh-medicina-narrativa>).
- 3**
— Per un approfondimento l'analisi filosofica della visione del mondo del consultante cfr. Nave (2025), mentre in merito al processo metodologico del *Disfare le parole* cfr. Zamarchi (2025).

ELISABETTA ZAMARCHI. VERITÀ E ILLUSIONE NELLE RELAZIONI DI CURA. CHE COSA C'È DI MAGICO IN UNA "CURA FILOSOFICA"? ASSUMERE UNA STORIA COME UN UNIVERSO DI INTERCONNESSIONI

Introduzione

Nell'epoca attuale, contrassegnata dal razionalismo dispiegato, emerge ancora stridente il conflitto tra i successi settoriali della scienza e della tecnica e il carattere enigmatico della realtà. La realtà che ci circonda mantiene un alone magico poiché le spiegazioni che riconducono i fenomeni a cause determinate, procedendo di causa in causa, non possono rendere ragione della catena infinita di connessioni, a meno di non ricorrere a un inizio assoluto.

L'idea di questa infinita catena di connessioni stava alla base del sapere magico: nell'antichissima tradizione magica, mago era colui per il quale tutte le cose e tutti gli esseri viventi sono uniti da un unico legame, per cui tutto subisce l'influenza di tutto.

Il senso della ricerca dei maghi del Rinascimento, spesso filosofi, scienziati, medici, come Marsilio Ficino, Pico della Mirandola, Giordano Bruno o Cornelio Agrippa, era quello di svelare la sinfonia dell'Universo, che intendevano come un organismo vivente e interconnesso. Il potere dei maghi, infatti, si qualificava come capacità di dominare la materia con la mente cessando così, attraverso la conoscenza, di essere sudditi passivi della natura ma diventandone co-creatori. Oggi tale potere può essere letto come una tecnologia ante-litteram, perché il fine ultimo dell'azione magica era operativo: agire sulla realtà per migliorarla.

Quali punti di contatto e intersezione possiamo individuare ancora oggi tra quella concezione magica e la filosofia? E in particolare nella filosofia intesa come pratica di trasformazione?

Intersezioni tra pensiero magico e filosofia pratica

Il primo punto di intersezione è rappresentato dal linguaggio : sia per la magia sia per la filosofia, la parola non è un semplice strumento per descrivere la realtà, ma una forza attiva capace di crearla, modificarla e modellarla.

Come sappiamo, la filosofia occidentale nasce dal tentativo di trasformare la parola magica – propria del mito - in parola razionale, in *Logos*, mantenendone però intatto il potere ordinatore.

Sia il mago sia il filosofo sapevano che dare un nome a qualcosa significa acquisire potere su di essa, poiché se non è possibile nominare un problema, una paura o un concetto, non si può controllarlo. Quindi: Nominare per dominare. La stessa ricerca socratica e platonica della "definizione" delle cose richiama, per analogia, il tentativo del mago di trovare il "vero nome" di uno spirito o di un elemento per poterne disporre.

Il punto primo di contatto storico e teorico tra la *filosofia del linguaggio contemporanea e la magia* rinascimentale risiede, appunto, nell'idea che il linguaggio sia una rete di fili invisibili capace di legare, manipolare e configurare la realtà.

Mentre i maghi del Rinascimento usavano questa rete per agire sul cosmo, i filosofi del linguaggio del Novecento ne hanno decodificato i meccanismi logici e psicologici.

A prima vista sembrano mondi opposti: da un lato la superstizione rituale, dall'altro l'analisi logica e semiologica. In realtà, entrambe le tradizioni condividono lo stesso nucleo fondativo: il rifiuto dell'idea che il linguaggio sia un semplice "specchio" passivo della realtà. Per entrambi i mondi, la parola non si limita a *descrivere* le cose, ma le *fa*, le *modifica* e le *costituisce*.

John L. Austin (e successivamente di John Searle) nel suo celebre testo *Come fare cose con le parole* (1962) introduce il concetto di enunciato performativo.

Analogamente a come nella magia il mago pronunciava una formula con l'intento di far modificare la realtà fisica, quasi che la parola avesse una forza causale diretta, nella filosofia contemporanea Austin nota che quando un prete dice "*Vi dichiaro marito e moglie*" non sta descrivendo uno stato di cose, ma sta creando una nuova realtà sociale e giuridica attraverso l'atto stesso di pronunciare quelle parole.

Quello che Austin chiama "*forza illocutoria*" (la capacità della parola di produrre un effetto nel momento in cui viene detta) è, di fatto, la secolarizzazione del potere della formula magica.

Quindi si è passati dalla "Parola Incantata" alla "Parola Performante": un tempo si riteneva che la formula magica potesse modificare lo stato della realtà. Oggi la filosofia del linguaggio ci dice che gli atti linguistici creano e modificano la realtà sociale e relazionale.

Ludwig Wittgenstein, dal canto suo, nelle sue *Ricerche Filosofiche*, scardina l'idea che esista un unico linguaggio logico che fotografa il mondo. Il linguaggio è un insieme di "giochi linguistici" legati a forme di vita concrete. Il significato di una parola non è l'oggetto a cui si riferisce, ma il suo uso all'interno di un contesto regolato.

Inoltre, nelle sue famose *Note sul "Ramo d'oro" di Frazer* (testo antropologico sulla magia), Wittgenstein spiega che la magia non è una "scienza sbagliata" o un errore logico, ma un gioco linguistico e rituale autonomo, un modo in cui l'uomo esprime il proprio senso di meraviglia e di connessione con il mondo.

I maghi del Rinascimento avevano capito ciò che la filosofia del linguaggio ha poi dimostrato e la tecnologia ha infine applicato: il linguaggio non è uno specchio che riflette passivamente il mondo, ma è l'infrastruttura stessa che lo costruisce.

Il secondo punto di contatto tra mondo magico e filosofia è il legame tra tecnologia moderna e magia, spesso definito "Tecnomagia", espressione che non è una semplice metafora ma l'esplicitazione di una reale convergenza strutturale: la tecnologia digitale opera oggi con le stesse modalità logiche e psicologiche che un tempo appartenevano ai rituali esoterici.

Basti pensare all'effetto scatola nera: per l'utente medio, il funzionamento di uno smartphone o di un'intelligenza artificiale generativa è del tutto misterioso. E da ciò deriva la fede tecnologica o l'overtrust: poiché non comprendiamo la complessa catena causale del codice software, usiamo i dispositivi con un affidamento cieco, lo stesso atteggiamento di chi aziona un oggetto magico o pronuncia una formula.

Con l'intelligenza artificiale generativa siamo tornati all'evocazione verbale pura. Scriviamo una frase (il prompt) e la macchina "materializza" un'immagine, un testo o un video. È la transizione definitiva dalla parola che *descrive* alla parola che *genera*.

Infine, un terzo punto di contatto tra la concezione rinascimentale della magia (in particolare quella di Giordano Bruno) e la contemporaneità sta nella moderna teoria della complessità.

Nella visione magica di Giordano Bruno, l'universo è una gigantesca rete di connessioni invisibili (*vincula*) dove ogni nodo influenza l'altro. Non esiste un oggetto isolato dal contesto.

Nella teoria della complessità, Edgar Morin rifiuta l'idea di poter comprendere il mondo separandolo in frammenti isolati: il suo "*pensiero complesso*" (*pensée complexe*), capace di tessere insieme elementi diversi e apparentemente contraddittori della realtà, restituisce alla scienza moderna quella capacità di vedere la "tessitura" e l'interconnessione del mondo che i maghi rinascimentali esprimevano attraverso il mito e l'intuizione.

Il confronto diretto tra la *rete di connessioni (vincula)* di Giordano Bruno (1548–1600) e il *tessuto comune (complexus)* di Edgar Morin rivela una straordinaria continuità di pensiero a quattro secoli di distanza. Entrambi i filosofi condividono la stessa missione epistemologica: scardinare l'idea che la realtà sia fatta di elementi isolati, dimostrando che l'universo è un tutto dinamico e interconnesso.

Il magico in una cura filosofica

Chiamo questi tre punti di contatto tra magia e filosofia contemporanea nell'ambito della pratica filosofica e del dialogo come spazio/luogo di trasformazione attraverso il linguaggio in una cornice teorica che pensa all'individuo come un universo complesso.

In che cosa può consistere il magico in una cura filosofica? La si può intendere come una magia razionale?

Sulla base della mia esperienza professionale penso di sì, nel senso che il counseling filosofico opera come una ritualità dialogica che trasforma simbolicamente la relazione del consultante con la complessità esistenziale.

La magia, intesa come visione della complessità, diventa un paradigma epistemologico che ci aiuta a comprendere come la cura filosofica agisca non sulla realtà oggettiva ma sulla ridescrizione simbolica del-

la realtà stessa, ridefinizione che spesso prende avvio attraverso un primo passaggio, quello dell'epoché, della sospensione del giudizio sull'effettualità immediata.

Un esempio abbastanza comune: spesso si consulta un filosofo per elaborare una perdita o per trovare sollievo dal dolore causato da essa.

La proposizione più immediata di solito è: *Non posso guarire da questo dolore perché è insopportabile.*

Che cosa va messo tra parentesi in questa affermazione? Su che cosa va sospeso il giudizio?

Sull' *'idea che si debba o possa guarire dal dolore, che il dolore di una grave perdita sia guaribile. Che cosa rimane se si accoglie il dolore?*

Ridefinizione simbolica: *Non si può guarire dal dolore, si può però imparare a convivervi. Il dolore non è un nemico da vincere, ma una presenza da accogliere, purtroppo*

Effetto: *si trasforma la lotta contro il dolore, che è impari e del tutto perdente, in una relazione con il dolore.*

Questo banale esempio serve per evidenziare che nel counseling la parola ha una *funzione trasformativa e rigenerativa*. Non serve a "curare" una patologia, ma a ristrutturare il modo nel quale il consultante abita il proprio mondo, orienta la propria esistenza e si relaziona con il limite.

L'essere umano, come ci ha insegnato Paul Ricoeur, è un testo in continuo rifacimento. La sofferenza spesso coincide con una narrazione interrotta che può essere riavviata a partire da una nuova ermeneutica del proprio vissuto. Modificare le parole con cui descriviamo il nostro passato significa, di fatto, modificare l'impatto che quel passato ha sul nostro presente.

Perché possiamo dire che la parola filosofica è "magica"?

Per tre ragioni: per il suo *potere performativo* ; per la sua *funzione di riscatto* da una crisi in atto e per il suo *potere incantatorio* , come la funzione dell' *epoidos* , l'epodo greco, evocata da Gorgia;

Potere performativo

Come già detto, gli enunciati performativi sono quelli che *fanno* ciò che dicono: così nella magia la formula magica (*Abacadabra*, che in aramaico significa letteralmente *"Creerò come parlo"*) non descrive un cambiamento, lo produce.

La stessa valenza ha il concetto di "performativo" nella linguistica di J.L. Austin (*dire è fare*): se applicato al dialogo filosofico, ci fa scoprire una vocazione della filosofia, che ha sempre usato la parola non solo per *descrivere* il mondo (funzione constattiva), ma per produrre eventi, trasformare i soggetti e istituire nuove relazioni.

Nel dialogo filosofico, la verità non è un oggetto preesistente che viene semplicemente descritto a parole: la verità accade nel momento in cui viene pronunciata.

La parola ha anche la *funzione filosofica* di *"riscatto dalla crisi"*: l'immagine è dell'antropologo e filosofo Ernesto de Martino. In *Il mondo magico. Prolegomeni a una storia del magismo*, pubblicato per la prima volta nel 1948, De Martino ha dimostrato che il magismo e i rituali servono a superare la "crisi della presenza", quel momento in cui l'uomo si sente smarrito di fronte al caos dell'esistenza. La presenza per De Martino non è un dato biologico garantito, ma una *conquista culturale* fragile. È la capacità dell'essere umano di rimanere cosciente, di agire nel mondo come centro di decisione e di dare un senso alla realtà. La crisi della presenza si verifica quando il fluire della vita (un lutto, una malattia, la miseria estrema o un cambiamento storico epocale) travolge l'individuo.

Di fronte all'angoscia del limite, della malattia o del lutto, la formula magica standardizza e dà forma al caos, proteggendo l'individuo dal crollo psichico. La parola filosofica offre una "patria culturale" e un orizzonte di senso. Nominalizzare il dolore attraverso la filosofia (es. ricondurlo al concetto jaspersiano di situazioni limite e *Umgreifende*) sottrae il soggetto al caos emotivo indifferenziato.

Infine, la *funzione del potere incantatorio*

Il "Logos" è anche *Incantesimo*: *l'epodo*, *epoidé* in greco: il concetto di epodo non significa solo canto aggiunto ma anche incantesimo cantato a scopo curativo e mitigativo nella Grecia antica. Il potere incantatorio era dato sia a livello metrico (il ritornello) sia semantico.

In tal senso, come incantesimo, lo troviamo nella filosofia e nella sofistica greca (in particolare in Gorgia, nel suo celebre *Encomio di Elena*): la parola non serve solo a descrivere la realtà, ma ha la capacità quasi magica di modificare la mente, le emozioni e le azioni di chi ascolta. Lo stesso Platone, nel *Carmide*,

parla di curare l'anima attraverso "certi incantesimi" (*epodai*), che non sono altro che bei discorsi (*logoi kaloï*).

Se nella retorica sofistica la parola magica serviva a manipolare o ammaliare l'ascoltatore, nel dialogo filosofico il "potere incantatorio" consiste nella magia di rompere le false certezze. Consiste nel generare *aporie*, o vicoli ciechi, uno stato di paralisi logica in cui l'interlocutore si rende conto di non sapere ciò che credeva di sapere. Questo "incantesimo della confusione" è l'inizio necessario di ogni vera conoscenza.

La parola nel dialogo filosofico ha quindi il compito di operare la magia più difficile: di aprire l'interiorità, liberando dalle illusioni e attivando la consapevolezza. La parola diventa magica nel suo senso più arcaico e profondo come forza capace di trasformare radicalmente la coscienza e far nascere una nuova visione della realtà.

Bibliografia

- Austin J. L., (1962) *How to do Things with Words*, tr.it. *Come fare cose con le parole*, Marietti, I edizione Bologna 1987, VII ristampa 2024
Bruno G., (1954) *Dell'infinito universo e mondi*, Sansoni, Firenze, 1985
De Martino E., *Il mondo magico*, Einaudi, Torino 2022
Morin E., *L'avventura del metodo, come la vita ha nutrito l'opera*, Raffaello Cortina, Milano 2023
Susca V., *Tecnomagia. Estasi, totem e incantesimi della cultura digitale*, Mimesis, 2022
Wittgenstein L., (1953) *Philosophische Untersuchungen*, tr. it. *Ricerche filosofiche*, Einaudi, Torino 1974

PIETRO E. PONTREMOLI. "FUNZIONA MA NON SO IL PERCHÉ!". IL MISTERO DELLE RELAZIONI D'AIUTO FRA SUGGERZIONE, BENESSERE E SIGNIFICATO

In *Alice nel paese delle meraviglie* il buffo uccello Dodo, in qualità di organizzatore e giudice della "corsa confusa", alla domanda chi avesse vinto, dopo una profonda riflessione, disse: «Hanno vinto *tutti*, e tutti saranno premiati».

La citazione del libro di Carroll viene ripresa da Lester B. Luborsky, psicologo e fondatore della ricerca scientifica in psicoterapia, nello scritto del 1975 intitolato *Studi di psicoterapia comparativa: è vero che 'ciascuno ha vinto e tutti vanno premiati'?*

Luborsky considera le psicoterapie, ma possiamo estendere la questione a tutto il campo delle professioni di aiuto e certamente a quelle terapie, nel senso ampio del termine, dette *sintomatologiche*.

Possiamo fare questa estensione perché il comune denominatore dell'aiuto è sempre la *relazione* che indica un legame, una connessione tra due o più persone, che è qualcosa che per certi aspetti funziona per ragioni *non del tutto* comprensibili e descrivibili.

Quelle sintomatologiche, a differenza delle *eziologiche* che mirano a **rimuovere la causa specifica** che ha scatenato il disagio o la malattia, come fa la psicoanalisi freudiana, hanno lo scopo di **alleviare i sintomi** e i disturbi, senza agire direttamente sulla causa scatenante.

Una distinzione importante fra le due risiede nel fatto che una, quella sintomatologica, in prima istanza lavora per il benessere della persona, l'altra sulla conoscenza, e solo in seconda istanza per il benessere.

Ciò detto, delle centinaia di pratiche d'aiuto, fra psicoterapie, counseling, assistenza sanitaria e sociale, supporto pastorale ecc., e delle migliaia di professioniste e professionisti che le praticano ovunque nel mondo, tutte e tutti vanno premiate e premiati.

Perché nessuno perde?

A un non addetto ai lavori le pratiche d'aiuto possono ricordare il protestantesimo, in cui solo un'analisi attenta permette di stabilire cosa distingua tra loro presbiteriani, battisti e metodisti; ma i membri di ciascuna Chiesa percepiscono con chiarezza le rispettive identità.

Cosa simile accade nelle professioni d'aiuto.

La professione d'aiuto è una faccenda complessa ed anche controversa.

Pochi dubitano dei suoi effetti, ma molti non sanno cosa pensare della sua efficacia, infatti alcuni hanno sostenuto che l'aiuto professionale sia 'solo' effetto placebo.

Forse è il caso di cominciare a ragionare in termini di risposta al significato, più che suggestione e placebo. Ma lo vedremo dopo.

Nessuno perde perché alla domanda «Come funziona l'aiuto?», la risposta semplice è «Nessuno lo sa».

Ciò è piuttosto sorprendente e bizzarro, e va poco d'accordo con l'esperienza.

Chiunque abbia spinto lo sguardo oltre la mera superficie di qualunque professione d'aiuto – clinica e non clinica, terapeutica nel senso stretto e terapeutica in un senso più ampio – sa che chi la pratica ha opinioni ben precise sul come e perché funzioni.

Lo sanno i comportamentisti, i cognitivisti, i counselor filosofici ecc.

In un certo senso, hanno tutti ragione.

Il problema, però, è che tutti i sistemi funzionano, sembrano funzionare più o meno ugualmente bene, e per lo stesso tipo di problemi, o quasi.

Sappiamo che enormi differenze separano gli atteggiamenti, gli approcci e le teorie sottostanti le diverse forme d'aiuto.

Ci sono – come si può constatare dal volume *Le psicoterapie* curato da Glen Gabbard – dozzine, centinaia, di 'scuole'.

Pensate alle psicoterapie: psicodinamica, adleriana, transazionale, razionale-emotiva, gestaltica, centrata-sul-cliente (rogersiana), comportamentista (a sua volta comprendente vari indirizzi). Le terapie praticate da queste scuole possono essere brevi o lunghe, individuali, di gruppo o familiari, e i terapeuti possono essere medici, psicologhe/i, assistenti sociali e molte altre cose.

Tutti vincono!

Questa "corsa" è proprio "confusa".

Perché?

Affronto due ragioni di questo *perché*: la *suggestione* e il *benessere*.

Se l'obiettivo di una pratica d'aiuto sintomatologica è il benessere, allora bisognerà dare di questo una precisa definizione.

Ma questa definizione precisa non la si può dare perché il benessere è sempre correlato alla soggettività della persona che lo cerca, lo sperimenta e lo desidera.

Quindi ci troviamo nell'*impasse* di voler raggiungere qualcosa che è molto *fuzzy*.

Per chiarirlo, parto, diciamo così, dal traguardo di una relazione d'aiuto e dalla frase "Mi sento bene" che una consultante, un consultante, una cliente, un cliente, una paziente o un paziente potrebbe dire.

La frase è un atto comunicativo in cui il soggetto esprime il proprio stato di benessere ed è analizzabile attraverso diverse lenti semiotiche.

Dal punto di vista del livello sintattico e semantico:

1. il verbo "sentirsi" in questo contesto è un verbo di stato o di autopercezione, che unisce il soggetto al suo stato interiore;
2. "bene", termine vago e soggettivo, ha un significato che varia in base al contesto in cui viene pronunciato;
3. "mi" è il fulcro dell'enunciazione e la frase non descrive un fatto oggettivo, ma costruisce una realtà soggettiva, una specifica percezione di sé;
4. inoltre, il corpo è un sito di significazione, quindi "Mi sento bene" è la verbalizzazione di un segno somatico.

Il benessere diventa un segno semiotico che comunica una *condizione interna* all'esterno.

In sintesi, "mi sento bene" non è solo la descrizione di un fatto fisico, ma un atto comunicativo che costruisce e negozia l'identità e lo stato di salute del soggetto all'interno di un'interazione sociale.

Come potete constatare la soggettività è il fulcro di tutto.

Se così stanno le cose, cioè se il parere dell'interessata/o è dirimente per comprendere 'cosa' significhi *benessere*, allora è incerto e imprevedibile il modo col quale raggiungere il suddetto benessere. Ognuno prova il *suo*, a *suo* modo, percorrendo i *suo*i sentieri.

Quanto detto vale per gli approcci *sintomatologici*, non per quelli *eziologici* che invece possono utilizzare un metodo logico di controllo per constatare l'efficacia del proprio intervento usando per forza una strada intra clinica, per usare un termine medico-sanitario. Ma su questo non mi soffermo.

Tutto ciò mi ricorda un libro dato alle stampe nel 1932 di Paul Valéry dal titolo *L'idea fissa*.

Una polemica contro le imperfezioni dei dispositivi linguistici.

È un pamphlet contro le parole mendaci, errate, false, o meglio, contro la credulità di chi se ne serve. Bisogna diffidare di quei vocaboli equivoci – come appunto è *benessere* – che, per comodità, si è portati a ripetere e accettare.

Occorre individuare, se possibile, l'effettiva portata di ogni definizione, evitando le trappole del linguaggio ingannevole.

Valéry è deciso a sterminare ogni vocabolo generico e inesatto,

Le sue concezioni lo collocano nel solco di una secolare tradizione filosofica: quella che, da Occam a Locke fino al Circolo di Vienna, tende ad affrontare la problematica gnoseologica sotto il profilo della critica del linguaggio.

Dato che uno degli elementi comuni alle relazioni d'aiuto è la suggestione verbale, la faccenda si fa ancor più articolata e nebulosa... proprio magica!

Per inciso, in merito alla potenza della suggestione verbale ed anche scritta, fra i tanti testi che ne parlano c'è un'opera davvero magistrale pubblicata nel 1947.

Si tratta di un taccuino filologico dal titolo *LTI - Lingua Tertii Imperii* il cui autore è Victor Klemperer. Qui davvero comprendiamo che i regimi totalitari (il Terzo Reich in particolare) utilizzano il linguaggio, e la sua forza di suggestionare, come strumento di potere, condizionamento psicologico e propaganda.

Come viene precisato da Felice Perussia nel *Manuale di ipnosi*, le suggestioni sono quell'insieme di suggerimenti o di indicazioni o di metafore che vengono offerte, per lo più verbalmente, alla persona in ipnosi.

E aggiunge: "La suggestione nel suo senso più ampio è l'atto mediante il quale un'idea viene introdotta nella mente e accettata da essa"; "La suggestione differisce dalle normali istruzioni che vengono date nella vita di tutti i giorni, in quanto implica che una risposta 'di successo' viene vissuta dal soggetto come caratterizzata da involontarietà o da mancanza di sforzo"(Perussia, 2011, pp. 26-7).

Gli autori Shapiro e Shapiro, nel loro libro *Il potente placebo: dall'antico sacerdote al medico moderno*, sostengono che la storia della terapia medica è essenzialmente quella dell'effetto placebo.

In effetti, la maggior parte delle terapie messe a punto nei secoli scorsi erano realmente dei placebo se ci si attiene alla definizione corretta di *rimedio di per sé inefficace nel curare il sintomo o la malattia per cui viene somministrato*.

A partire dai primordi dell'assistenza sanitaria, vale a dire da quando si è cominciato a prendersi cura della persona malata, il che probabilmente è accaduto per la prima volta fra i primi ominidi 23 milioni di anni fa, sono state messe a punto molte terapie bizzarre allo scopo di alleviare sintomi e curare malattie. La maggior parte di tali medicine e procedimenti, se non tutti, invece di basarsi su fondamenti scientifici o su una valutazione della loro reale efficacia erano piuttosto il frutto di credenze metafisiche, influenze sociali e ignoranza scientifica in ambito di anatomia e fisiologia, di quel particolare periodo storico.

Negli studi degli effetti placebo in psicoterapia, e direi nelle relazioni d'aiuto complessive, il problema principale è che è difficile, se non impossibile, separare la componente placebo dagli effetti specifici.

Esistono infatti diversi problemi, sia *pratici* che *concettuali*.

Il problema *pratico* è che i controlli placebo nelle relazioni d'aiuto non sono gli stessi di quelli in farmacoterapia; di fatto in questo caso per separare la componente psicologica dall'effetto farmacologico globale è sufficiente omettere l'ingrediente attivo da una pillola o da una soluzione e rendere pillola e soluzione simili, sotto tutti gli aspetti, alla medicina vera. Questo non è possibile con una terapia psicologica-esistenziale poiché tutti i suoi ingredienti sono psicologici-mentali. Sono state provate soprattutto molte psicoterapie placebo, come ascoltare nastri registrati o vedere videocassette per eliminare l'interazione con il terapeuta, oppure sedersi di fronte a uno psicoterapeuta silenzioso o discutere con lui di argomenti di attualità che non hanno nulla a che vedere con la terapia psicologica. Un ulteriore problema deriva dal fatto che in psicoterapia risulta veramente difficile progettare studi in doppio cieco perché, per definizione, lo psicoterapeuta è a conoscenza della terapia che propone.

Il secondo problema è di tipo *concettuale*.

La relazione d'aiuto intesa complessivamente è ricca di ingredienti psicologici, quali i presunti elementi specifici, la buona relazione professionista-consultante, la fiducia, la speranza, l'aspettativa e così via. Ogni condizione placebo che cerchi di eliminare questi fattori è di per sé diversa dal contesto d'aiuto generale, per cui non è un buon placebo.

Questo ha portato Daniel Moerman, antropologo medico, a parlare di effetto del significato, o risposta, in cui il vero ingrediente attivo di un aiuto è il significato dell'aiuto stesso.

Identificare la componente placebo di un aiuto professionale non è dunque facile come in una farmacoterapia, sia dal punto di vista metodologico che concettuale.

Se, per esempio, consideriamo l'aspettativa l'ingrediente più importante per un aiuto professionale efficace, dovremmo considerare quest'ultima nient'altro che un effetto placebo?

Per rispondere a questa domanda ci serviamo di questa definizione: *la condizione placebo è come una terapia in cui i soggetti hanno pari fiducia, ma che non ci si aspetta conduca a un cambiamento nel comportamento su altri livelli*.

Naturalmente, secondo questa definizione, la risposta alla precedente domanda è affermativa.

In altre parole, se gli ingredienti principali dell'aiuto sono fiducia e aspettativa lo dovremmo considerare come un effetto placebo visto che, invece, un aiuto realmente efficace dovrebbe funzionare attraverso meccanismi *diversi* da fiducia, convinzioni e aspettativa.

È opportuno inoltre osservare che le aspettative non vanno necessariamente in una direzione positiva.

Possono verificarsi effetti iatrogenici negativi, "causati dal terapeuta".

Questi effetti nocebo e simili al nocebo sono stati descritti in diversi tipi di psicoterapia, come il Debriefing per lo Stress da Incidenti Critici (CISD), il trattamento dei disturbi da stress post traumatici, la terapia di gruppo per adolescenti con disturbi del comportamento o la psicoterapia per il disturbo dissociativo dell'identità.

Quindi, siccome è difficile identificare e definire gli effetti placebo nel contesto dell'aiuto professionale, rimane aperto il dibattito sul ruolo degli effetti placebo e di quelli a esso legati, cioè la suggestione, in di-

verse relazioni d'aiuto, così come non è definitiva l'evidenza scientifica della loro efficacia.

Quanto detto permette davvero di considerare il nostro modo di aiutare, almeno per alcuni aspetti, 'magico', perché le cose buone accadono, è indubbio, ma è altrettanto indubbio che non sappiamo totalmente il perché.

Ci troviamo proprio in una sorta di paese delle meraviglie, in cui Alice ci premia tutte e tutti con i suoi confetti!

Bibliografia

Benedetti F., *Effetti placebo e nocebo. Dalla fisiologia alla clinica*, Giovanni Fioriti Editore, Roma 2015.

Gabbard G. O. (a cura di), *Le Psicoterapie. Teorie e modelli d'intervento*, Raffaello Cortina, Milano 2010.

Klemperer V., *LTI La lingua del Terzo Reich. Taccuino di un filologo*, Giuntina, Firenze 2011.

Moerman D. E., *Pacebo. Medicina, biologia, significato*, Vita e Pensiero, Milano 2004.

Perussia F., *Manuale di ipnosi*, Unicopli, Milano 2011.

Pontremoli P. E., *Il benessere psicologico tra soggettività e logica* in Bellantoni D. (a cura di) *Esistenzialismo e relazione d'aiuto. Prendersi cura di sé e dell'altro*, FrancoAngeli, Milano 2025.

Shapiro A. K., Shapiro E., *The Powerful Placebo from Ancient Priest to Modern Physician*, Johns Hopkins University Press, Baltimore MD 1997.

Valéry P., *L'idea fissa*, Adelphi, Milano 2008.

LIDIA ARREGHINI. ESERCITARSI ALL'EVOLUZIONE SPIRITUALE I SEI ESERCIZI DI RUDOLF STEINER PER REALIZZARE LA LIBERTÀ INTERIORE

Nell'ultimo decennio dell'era digitale il concetto di "spiritualità" sta trovando un nuovo interesse in numerosi ambiti, dopo aver subito un importante ostracismo una volta terminato il secondo conflitto mondiale.

In quel periodo, infatti, numerose correnti di pensiero sovrapposero l'atteggiamento spirituale con la religione in tutti i suoi aspetti, anche più miserevolmente umani.

Una delle più agguerrite di queste è il pensiero marxista, che proponeva l'allontanamento dalla religione per realizzare la rivoluzione, concependo la fede come un'illusione consolatoria per la misera condizione offerta dai potenti al proletariato, utile anche alla conservazione dello status quo attraverso la rinuncia alla lotta di classe per aspirare a una vita eterna in un mondo invisibile.

Non a caso Marx definiva la religione "*das Opium des Volkes*", l'oppio del popolo, e proponeva di superare illusioni e false promesse di un mondo invisibile per attuare finalmente la rivoluzione e cambiare nel concreto la propria condizione (Marx, 2004).

Dello stesso avviso è anche Lenin, che considera la religione una sostanza tossica che intorpidisce l'animo delle persone più deboli e bisognose, avvalorando, invece, lo status di nobili e borghesi già nati privilegiati (Lenin, 1950).

Da questa visione si svilupperanno altre correnti più o meno radicali nell'ambito dell'orientamento politico di sinistra, ma è interessante notare come la critica delle istituzioni religiose non inizi in quel momento e sia stata – anche in un passato più remoto – di interesse di molti altri autori, che non ritenevano la religione un problema solo da un punto di vista sociale.

Già nel 1798 il poeta, filosofo e teologo Novalis, noto esponente del romanticismo tedesco, si riferiva alla religione negli stessi termini di Marx, giudicandola alla stregua di un lenitivo del dolore attraverso la debolezza (Novalis, 2019).

Il punto di vista che solleva Novalis nella sua ottica romantica non riguarda una critica alla spiritualità; al contrario, egli vede nella pedissequa pratica religiosa un importante ostacolo evolutivo: vivere secondo precetti imposti senza indagare la propria interiorità non permette una vera evoluzione dell'uomo e lo incatena a una condizione materiale di sofferenza.

Un altro punto di vista interessante, precedente al Marxismo e successivo al Romanticismo, è quello di Nietzsche. Anch'egli, seppure con linguaggio più sferzante, critica aspramente la situazione di sottomissione acritica proposta della religione sua contemporanea, ritenendo che la sola via per l'Oltre-uomo sia liberarsi della condizione gregaria dei credenti per trascenderla e realizzare autonomamente la propria condizione esistenziale (Nietzsche, 2001).

Inoltre, nel corso del Novecento, la sovrapposizione tra religione e spiritualità si rinforza nell'immaginario collettivo anche ad opera delle numerose scoperte scientifiche avvenute grazie al metodo *evidence based* e all'osservazione diretta dei fenomeni resa possibile da strumenti tecnologici sempre più sofisticati come il microscopio, i raggi X, i radar e molti altri che verranno anche largamente impiegati in ambito bellico.

Nel Novecento l'essere umano diventa dominatore degli elementi e osservatore dettagliato della natura, pertanto è ormai evidente, grazie alla tecnica, che non c'è uno spirito da osservare e il cielo non è abitato da angeli (Galimberti, 2023).

Nonostante vi siano ancora eminenti autori come Bergson, che continuano a proporre l'idea di un'energia invisibile dietro a quella visibile, il Novecento sarà sempre più caratterizzato dalla sovrapposizione tra religione e spiritualità, intese come un elemento limitante per la ricerca scientifica, che porta l'uomo sempre più verso una visione tecnologica del progresso (Bergson, 2008).

Le scoperte scientifiche aumentano sempre di più nell'arco del Novecento e con gli anni 2000 inizia la rivoluzione tecnologica con internet e lo sviluppo del digitale, ma, progressivamente, in questi anni emerge un desiderio sempre maggiore di spiritualità, non necessariamente collegato alla religione: ne sono un

esempio la diffusione della pratica del buddhismo – non propriamente un credo – e il successo di altre discipline introdotte dal movimento New Age, come lo yoga o la più recente mindfulness.

Queste discipline sono solo una minima parte rispetto a tutto il panorama di consulenze esoteriche che si possono trovare in questi anni, pertanto si comprende chiaramente che la religione in sé non abbia alcuna connessione esclusiva con il desiderio di spiritualità dell'essere umano.

A descrivere questo atteggiamento spirituale di tensione verso l'assoluto, ma non tassativamente all'interno di un credo codificato, sono diverse correnti che si sviluppano alla fine dell'Ottocento, come la Teosofia, e, soprattutto, l'Antroposofia di Rudolf Steiner.

Quest'ultimo, filosofo e scienziato austro-ungarico, divenne responsabile della scissione con la Società Teosofica e padre della Società Antroposofica (1912) proprio perché non riteneva prioritaria per l'evoluzione umana la ricerca di una religione universale, ma uno sviluppo della libertà spirituale in grado di condurre ogni essere umano a realizzare pienamente sé stesso: «La natura fa dell'uomo un semplice essere naturale; la società ne fa un essere agente secondo certe leggi; libero può farsi solo da sé» (Steiner, 2007, p. 130).

Seppure dileggiato e condannato dai suoi contemporanei, Steiner era fermamente convinto che vi fosse un mondo spirituale oltre a quello visibile e che in esso vi fossero molte delle risposte ai quesiti dell'uomo non chiariti dalle scienze naturali materialistiche. Questo spiega per quali motivi anche le persone atee sono molto attratte dalle discipline spirituali: l'uomo viene al mondo per comprenderlo e indagarlo nel suo insieme complesso, non solo nella sua esteriorità percepibile con i cinque sensi fisici. Steiner in proposito afferma: «Se l'umanità vuol ritornare a una vita religiosa originaria, fondata sulla conoscenza, deve riconoscere la validità delle esperienze fatte dall'indagatore dello spirito nel mondo divino-spirituale mediante la vera intuizione e che egli è in grado di comunicare. Allora la religione tornerà ad essere quello che era stata un tempo, alle sue origini: rivelazione del mondo divino-spirituale, rivelazione delle esperienze che si possono fare con le entità del mondo divino-spirituale, che prima si manifestano alla conoscenza immaginativa e ispirativa, ma che si incontrano veramente solo con l'intuizione» (Steiner, 1981, pp. 37-38).

Di conseguenza, per Steiner religione e spiritualità sono impulsi complementari e, mentre l'essere umano può non sentire il desiderio di professare una religione, è molto difficile che non avverta mai una tensione verso la conoscenza e la compenetrazione della bellezza e del mistero che si celano dietro al cosmo: «Ogni sguardo alla natura produce in noi una somma di domande. Con ogni fenomeno che ci si presenta ci viene insieme posto un compito. Ogni esperienza diventa per noi un enigma. Vediamo uscire da un uovo un essere simile alla madre, e ci chiediamo la ragione della somiglianza. In un essere vivente osserviamo crescita e sviluppo fino a un certo compimento, e ricerchiamo le condizioni di questa esperienza. Non siamo mai soddisfatti di quello che la natura dispiega davanti ai nostri sensi. Cerchiamo dappertutto quella che chiamiamo la spiegazione dei fatti» (Steiner, 2007, pp. 20-21).

Una delle peculiarità della disciplina antroposofica, che oltre a una base filosofica propone diverse applicazioni pratiche (arti, medicina, pedagogia, scienze sociali, agricoltura), è proprio l'osservazione del mondo su quattro diversi piani: fisico, eterico, astrale e spirituale.

L'essere umano viene a sua volta osservato secondo questi quattro piani – anche dal punto di vista della salute fisica e psichica – e si aprono nuove opportunità per comprendere quei “disturbi dell'anima”, che non sono così facilmente osservabili con gli strumenti diagnostici e trattabili con terapie protocollate.

Steiner propone ai professionisti delle relazioni d'aiuto uno sguardo olistico, che sappia abbracciare tutte queste componenti e che permetta di intraprendere con la persona sofferente un cammino non solo di cura, ma di effettiva evoluzione: «Proprio se vuol muoversi sul terreno delle autentiche conoscenze scientifiche, lo scienziato dello spirito non può procedere allo stesso modo; egli deve cominciare col prestare attenzione all'organo della conoscenza animico-spirituale, diciamo all'“occhio spirituale”. Ma il suo sguardo, che in un primo tempo prepara l'occhio spirituale, deve possedere la stessa precisione che viene applicata dal matematico o da uno sperimentatore, per risolvere i rispettivi problemi matematici o tecnici» (Steiner, 1981, p. 10).

Le malattie, come tutti gli altri momenti critici della vita, non sono visti da Steiner come squilibri di funzionamento da riportare alla “normalità”, ma come vere e proprie tappe dell'evoluzione spirituale dell'individuo in relazione alla sua vita nel momento presente e al suo karma.

Di conseguenza, attingendo sia dalle discipline occidentali che da quelle orientali, Steiner elabora una visione molto innovativa di concetti come la norma e l'evoluzione lungo il percorso dell'esistenza.

Infatti, a suo parere, non esiste una vera e propria normalità, in quanto ogni individuo è unico, irripetibile e intento a perseguire un proprio cammino evolutivo: significa quindi che il termine "evolvere" non ha lo stesso significato per tutti in questa vita e ognuno di noi è chiamato a realizzare la propria libertà in relazione alle proprie condizioni in questo mondo.

Sorgerà immediatamente l'interrogativo su come si possa imparare a utilizzare l'"occhio spirituale" che ognuno di noi pensa di non avere; in merito, Steiner ritiene che «in ogni uomo esistono facoltà latenti per mezzo delle quali egli può acquistarsi conoscenze sui mondi superiori» (Steiner, 1991, p. 15). Nel suo libro *L'iniziazione*, descrive con dovizia le modalità con cui queste facoltà venivano acquisite nei tempi antichi, ovvero in scuole iniziatiche che avevano un forte carattere esoterico e, di conseguenza, andavano a costituire una sorta di casta privilegiata rispetto all'intera società.

L'iniziazione prevedeva tre gradini – preparazione, illuminazione e intuizione – che implicavano un lungo percorso educativo e numerose prove, al fine di dimostrare l'acquisizione delle facoltà necessarie all'utilizzo dell'"occhio spirituale".

Steiner, tuttavia, scrive il libro *L'iniziazione* proprio perché ritiene che ormai le scuole iniziatiche non abbiano più un senso evolutivo per l'umanità e che, invece, attraverso il testo e una minima guida tra pari, gli esseri umani possano affrontare questo percorso in autonomia e seguendo la propria libertà. Per intraprendere il percorso, però, è necessario che gli individui padroneggino già alcuni elementi importanti che vanno a costituire la base evolutiva propedeutica all'iniziazione.

Infatti, Steiner, per quanto fermo sostenitore della libertà individuale e fiducioso come pochi altri nell'umanità, reputa fondamentali alcune modalità di conduzione della propria vita per accedere a un percorso del genere: chiarezza di pensieri, impulso all'azione, calma interiore, sospensione di giudizio ed equilibrio dell'anima.

Egli stesso afferma: «Nessuno dovrebbe pensare di poter progredire se non adempie a queste condizioni, qualunque regola segua nella sua vita interiore o esteriore. Tutti gli esercizi di meditazione, di concentrazione e di altro tipo diventano infatti privi di valore e, da un certo punto di vista, addirittura dannosi, se la vita non viene impostata secondo queste regole. Non si tratta di fornire all'individuo nuove forze, bensì di sviluppare quelle che già esistono in lui. Da sole esse non si sviluppano perché trovano impedimenti interni ed esterni. Quelli esterni vengono rimossi con le regole di vita indicate qui; quelli interni grazie a particolari indicazioni sulla meditazione e sulla concentrazione» (Steiner, 2015, p. 13).

Queste parole di Steiner si riferiscono soprattutto alle correnti esoteriche ancora esistenti, anche nel mondo contemporaneo, che permettono a chiunque di intraprendere il percorso senza che ci sia una certa stabilità psichica e morale di partenza e senza azioni dedicate a raggiungere lo stato di calma interiore e moralità di comportamento: in caso di mancanza delle adeguate condizioni di base, non serve riferirsi al fondatore dell'Antroposofia per sapere che questo tipo di "iniziati" può arrivare a commettere ogni azione riprovevole in nome della propria missione.

Tuttavia, il mio interesse per questi esercizi di preparazione all'iniziazione, chiamati "i sei esercizi" nel mondo antroposofico, non è strettamente legato al loro scopo di ideazione, ma al benefico effetto che essi dimostrano di avere sulla qualità di vita delle persone che li praticano.

Per questo sono solita proporli nella mia attività professionale, sia individuale sia di gruppo, proprio in quanto si dimostrano molto efficaci per lavorare su specifiche difficoltà che le persone si trovano ad affrontare oggi nella vita quotidiana.

Cercherò di illustrarli uno per uno secondo le indicazioni di Steiner, per poi concludere con la modalità con cui li utilizzo all'interno della mia pratica: il riferimento bibliografico per un eventuale desiderio di approfondimento è il libro *I sei esercizi*, che consiste in una serie di conferenze in cui Rudolf Steiner illustra diverse modalità, individuali e di gruppo, in cui essi possono essere proposti (Steiner, 2015).

La regola principale stabilita per questi esercizi è la consequenzialità: quando essi vengono appresi, è importante procedere dal primo al sesto.

Il primo esercizio è chiamato "Controllo dei pensieri". In esso si coglie l'intento a proporre qualcosa di molto simile a una meditazione, ma con alcuni adattamenti che lo rendono maggiormente praticabile per le persone occidentali. Il suo obiettivo è acquisire padronanza del pensiero cercando di ridurre al minimo il suo vagare confuso: consiste nel concentrare per cinque minuti al giorno il nostro pensiero su qualco-

sa di insignificante, come ad esempio la descrizione di un oggetto. L'elemento effettivo a cui pensare consente di fissare il pensiero soltanto su quello che sia uno spillo o un oggetto più complesso come un mobile: è possibile pensare all'oggetto stesso e a tutto quello che vi è logicamente connesso, come la sua costruzione, il materiale di cui è composto e il suo utilizzo.

Una difficoltà frequente – e da evitare – è personalizzare l'oggetto (la nostra penna, la nostra borsa): pensare alla nostra esperienza con esso inserisce nell'esercizio elementi emotivi, che interferiscono con l'oggettività del pensiero.

In chiusura di esercizio, Steiner raccomanda di rivolgere il pensiero alla parte bassa del capo e alla linea mediana della schiena per riversare in esse l'attività appena svolta.

Se, come raccomanda Steiner, si riesce a ripetere questo esercizio tutti i giorni per un mese, anche cambiando l'oggetto del pensiero, è possibile ottenere dei miglioramenti in quella tendenza ormai molto diffusa della mente che vaga disordinatamente da un pensiero all'altro, definita come *Mind-Wandering*.

Come ben sappiamo, la vita contemporanea sempre più frenetica e lo stesso utilizzo degli strumenti tecnologici favoriscono molto il *Mind-Wandering*, affaticando la memoria e rendendo sempre più difficile mantenere a lungo la concentrazione. Nelle persone che manifestano queste problematiche, dopo un primo mese, è importante che questo esercizio diventi una sana abitudine quotidiana da mettere in pratica sempre per cinque minuti.

Dopo aver esercitato per il primo mese il primo esercizio, è possibile iniziare con il secondo, ovvero "Iniziativa all'azione": esso consiste nella scelta di un'attività insignificante e priva di scopo che ci si prefiggere di svolgere ogni giorno. L'esempio di azione insignificante che porta Steiner è comprare una pianta da annaffiare quotidianamente.

Dopo una decina di giorni passata a esercitare questa azione, se ne aggiunge una seconda analoga e, dopo altri dieci giorni, una terza, fino a maturare la capacità di svolgere queste azioni ogni giorno in concomitanza con gli altri doveri. Al termine dell'azione, nel nostro cuore fluirà la consapevolezza di poter decidere di fare qualcosa. Anche questo esercizio dovrebbe durare un mese affiancato al primo, il quale è già in atto da trenta giorni.

L'importante, in questo caso, è scegliere azioni libere e non trasformarle in un obbligo condizionante, altrimenti diventano come gli altri doveri imposti dalla quotidianità.

Il beneficio di questa pratica, se correttamente applicata, è la maturazione di un nuovo impulso all'azione, ossia la capacità di prendere in mano in modo più consapevole e organizzato le attività che dobbiamo svolgere operando delle scelte.

Spesso al *Mind-Wandering* si associa una tendenza disorganizzata all'agire, la quale comporta il rischio di ritrovarsi a fine giornata non avendo svolto i compiti che si auspicava di espletare, oltre a sentirsi impotenti rispetto alla quantità di lavoro da sbrigare.

L'esercizio infonde sicurezza e, associato al primo, consente di sentirsi maggiormente padroni dei propri pensieri e più predisposti all'azione.

Arrivati al terzo mese, se si vedono miglioramenti con i due esercizi precedenti e il consultante può trovarne beneficio, si introduce il terzo esercizio, chiamato "Equanimità".

Esso prevede di trovare un equilibrio tra le nostre sensazioni di piacere e dispiacere; Steiner lo propone di due modi, uno più introspettivo e l'altro più attivo.

Nella modalità introspettiva ci si concentra sia sulle nostre sensazioni di gioia che su quelle di dolore, cercando di non lasciarsi travolgere da esse. In quella attiva ci si concentra sui momenti in cui si desidera ridere e quelli in cui si desidera piangere, con lo scopo di dominare queste reazioni mitigandole. Ovviamente la persona decide quando mettere in atto l'esercizio e non è obbligata a spegnere del tutto la spontaneità delle emozioni, ma è importante che acquisisca una certa consapevolezza di esse senza lasciarsi dominare ogni volta che si presentano.

L'esito auspicato è una calma interiore, che, con il controllo dei pensieri e l'impulso all'azione, aiuta a trovare la serenità soprattutto a chi vive in contesti altamente performativi, nei quali vi sono richieste da soddisfare molto rapidamente.

Risulta molto utile anche in momenti difficili in famiglia, in caso di separazioni o di problemi di salute, per non sentirsi totalmente in balia delle proprie emozioni, in modo particolare della rabbia.

Se l'"Equanimità" viene praticata correttamente, si auspica che una sensazione di quiete interiore si irradia all'intero corpo, contribuendo a un maggiore rilassamento.

Una volta raggiunta la padronanza di questo esercizio, preferibilmente per un altro mese, ma può richiedere più tempo in associazione agli altri due, si passa al quarto, "Positività".

La pratica consiste nel trovare degli elementi positivi nella negatività, di bellezza nella bruttezza e la scintilla divina nella malvagità umana. È piuttosto insidiosa perché è necessario individuare davvero questi elementi anche in persone o situazioni negative che ci coinvolgono direttamente.

La sensazione che accompagna questo esercizio, se eseguito nel modo giusto, è quella di espandersi oltre la propria pelle diventando più grandi, e si percepisce soprattutto all'altezza degli occhi.

Risulta molto utile alle persone malinconiche, tendenti al lamento e all'indolenza per le situazioni negative che spesso incontrano, ma può essere di beneficio per tutti.

Il quinto esercizio, "Assenza di pregiudizi", è obbligatorio per i filosofi e vivamente consigliato per tutti i professionisti della salute, del sociale e per gli insegnanti. Si tratta dell'applicazione pratica dell'*epochè* di Husserl, ossia la sospensione di giudizio richiesta per accostarsi a qualsiasi oggetto di indagine (E. Husserl, *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*, Vol. I, Einaudi, Torino, 2002).

Consiste nell'ascoltare l'altro con disposizione di apertura e accogliere il suo punto di vista come meritevole di considerazione: non significa che si debba abdicare alle proprie opinioni, ma di non utilizzarle come misura standard delle visioni altrui, che possono essere altrettanto valide.

Questo esercizio potrebbe sembrare all'apparenza già ben padroneggiato, invece, praticandolo, spesso ci si rende conto che non è così semplice astenersi dal giudicare le altre persone in modo superficiale o in base alla propria visione del mondo.

Il giudizio è sovente una difesa che oggi viene messa in atto per proteggersi dalla paura dell'incertezza e della diversità, che in quanto elementi endemici del mondo attuale, vanno accolti e compresi senza irrigidimenti di posizioni.

Dunque, in questo momento storico è una pratica che si rivela fonte di grande benessere, soprattutto nelle situazioni conflittuali familiari, scolastiche e professionali; solitamente porta con sé la sensazione di una corrente che si riversa in noi dall'esterno e che dobbiamo accogliere dagli occhi, dalle orecchie e dall'epidermide.

Il sesto e ultimo esercizio, "Equilibrio", che nell'idea di Steiner si inizia a praticare al sesto mese, è il più singolare e interessante: consiste nell'armonizzazione delle pratiche apprese e nell'abilità di alternarle tra loro in base alle necessità interiori di chi le esercita.

Questo richiede grande capacità di autovalutazione, che si auspica sia conseguenza della pratica dei cinque esercizi nell'ordine in cui sono stati proposti.

La pratica del sesto esercizio dovrebbe portare con sé uno stato di chiarezza di pensiero, accompagnata da calma interiore e benevolenza verso il mondo, ormai difficili da riscontrare in ogni contesto.

Ovviamente non significa che chi intraprende questa pratica sarà immune da sofferenze, ma si concretizza l'opportunità di raggiungere uno stato di equilibrio armonico, che consenta di sopportare meglio le difficoltà e sviluppare una sana resilienza.

Steiner raccomanda questi esercizi anche nei gruppi in una modalità simile all'esercizio individuale.

Possono essere applicati a qualsiasi contesto gruppale, ovvero, oltre all'ambito strettamente formativo e del supporto, anche durante riunioni di lavoro per migliorarne l'efficacia.

Il primo esercizio, "Controllo dei pensieri", in questo caso, consiste nel prestare un'attenzione particolare alla chiarezza con cui esprimiamo i nostri pensieri e alla linearità di flusso con cui li rendiamo fruibili per gli altri: mentre nell'esercizio individuale ci concentriamo sul nostro pensiero, qui è fondamentale l'attenzione a coordinare i nostri pensieri con quelli degli altri per mantenere una coerenza, senza la quale è molto difficile affrontare qualsiasi tema di dibattito.

L'elemento fondamentale che viene acquisito tramite questa pratica è la capacità di parlare per gli altri, non solo per sé stessi, aprendo così un canale comunicativo di qualità.

Invece, "Iniziativa all'azione" si esercita nel gruppo ponendo la propria attenzione sui turni di parola: ci si pone in comunicazione con gli altri comprendendo quando è il momento di prendere parola, senza mai sovrapporsi e dosando gli interventi. In questa pratica è importante esercitarsi a prendere e dare spazio in modo equilibrato, anche trattenendosi dall'intervenire, se ci si rende conto di monopolizzare la discussione. Si sviluppa il rispetto dell'altro e l'atteggiamento di curiosità verso le idee di tutti, alle quali si concede spazio perché le si desidera ascoltare.

“Equanimità”, invece, consiste nell’ascolto interno delle proprie emozioni, cercando di tenerle in equilibrio. Owerò evitare di scaricare sul gruppo forti emozioni non elaborate, soprattutto se ci si trova in un contesto dove gli altri membri non sono tenuti ad accogliere e sostenere gli altri. Però significa anche prestare attenzione a quali emozioni suscitano o non suscitano in noi le parole altrui e capire il motivo delle nostre reazioni. Questo esercizio andrebbe molto praticato nella contemporaneità, perché consente di mantenere uno sguardo su noi stessi quando ci confrontiamo in un gruppo, nel quale possono esserci opinioni divergenti, ma conservando la serenità verso ogni visione espressa.

Invece, in quest’ambito, “Positività” non si concentra solo sulla valutazione del nostro vissuto, ma si rivolge verso la qualità degli interventi altrui, cercandone la valenza positiva anche quando sono meno costruttivi di quanto vorremmo. Tale pratica aiuta a ridurre le nostre aspettative verso gli altri e a non vedere solo gli obiettivi che non vengono raggiunti, ma a valutare quei passaggi intermedi che, anche se non paiono necessari, possono fornire comunque un valore aggiunto al percorso verso la meta che dobbiamo raggiungere.

Il livello immediatamente successivo di “Positività” si raggiunge con “Assenza di pregiudizi”, che nel gruppo trova il vero banco di prova della sua sperimentazione: nel dialogo con gli altri si percepisce con ancora più forza quanto possano emergere incontrollati sia i giudizi che i pregiudizi e come sia complesso mantenere un atteggiamento che non sia apertamente giudicante.

In realtà si osserva in atto come i pregiudizi siano in grado di bloccare nuove opportunità e come, invece, l’apertura e la sospensione dei giudizi attivi innovazione e creatività.

Infine “Equilibrio”, quando praticato nel contesto di gruppo, si attua nella medesima modalità rispetto all’esperienza individuale: ognuno impara a modulare gli esercizi in rapporto alle proprie necessità. Steiner propone come esempio l’utilizzo di diversi strumenti musicali, che si imparano a suonare e poi entrano in scena quando è il loro turno.

Nell’ambito dei gruppi, quando si praticano gli esercizi, solitamente ci si ricava un momento finale in cui ognuno condivide con gli altri su quali pratiche si è concentrato e descrive l’esperienza più significativa. Si osservano molti benefici dalla pratica degli esercizi, soprattutto perché di solito, anche solo allentando i giudizi, si crea un clima di maggiore distensione e la comunicazione diventa più fluida, con importanti vantaggi per il flusso logico dei pensieri e delle azioni.

Tengo inoltre a ricordare che, come ben illustrato nella conferenza dell’euritmista Marc Belbèoch, esiste anche un esercizio di movimento che riassume i sei esercizi, chiamato “Io penso la parola”. Questa pratica di movimento è molto potente e, soprattutto per la sua brevità (dura circa cinque minuti), può essere utilizzata come sintesi dei “sei esercizi” e impiegata sia come pratica individuale, sia in chiusura o apertura di sessioni di lavoro. Per approfondimenti si rimanda al testo *I sei esercizi*.

La pratica di questi esercizi mi rivela sempre nuove opportunità sia personali che professionali e ritengo davvero pregevole il grande impatto positivo che possono avere sulle persone.

Steiner ha avuto il merito di donare al mondo un insieme di pratiche semplicissime nell’attuazione, ma in grado di coinvolgere ampiamente gli arti costitutivi e le tre facoltà umane nella concezione antroposofica: pensare, sentire e volere.

A mio parere, sembra quasi una profezia avuta dal fondatore dell’Antroposofia per le necessità del tempo futuro. Infatti, se nel passato erano esercizi di evoluzione per raggiungere una sana condizione di partenza per l’iniziazione, oggi diventano una concreta opportunità di gestire meglio gli stati di difficoltà del mondo contemporaneo, in cui è ormai normale trovarsi quotidianamente.

Ritengo che il loro valore aggiunto, rispetto ad alcune pratiche più strettamente orientali come la meditazione, è la possibilità di essere svolti con efficacia anche in autonomia e senza costante guida.

Sono infatti più immediati da comprendere e apprendere rispetto ad altre pratiche che richiedono molto più approfondimento e accompagnamento per diventare veramente efficaci.

Tale semplicità, oltre alla loro minima dispendiosità in termini di impegno, consente di aggirare un’altra delle difficoltà emergenti del mondo d’oggi, ovvero la mancanza di tempo.

Se praticati tutti insieme nella stessa giornata, “i sei esercizi” possono richiedere circa mezz’ora, ma, come abbiamo visto, una volta appresi possono essere esperiti singolarmente e in momenti diversi in base alla necessità, per cui l’alibi del tempo non regge.

Per tali ragioni, consiglio vivamente i filosofi e tutti i professionisti delle relazioni d’aiuto ad approfondirli, praticarli e poi applicarli nella pratica con i consultanti, per consentire loro di riscoprire tutto il poten-

ziale delle loro facoltà interiori (pensare, sentire e volere) attraverso semplici ma straordinari gesti quotidiani.

Realizziamo dall'evoluzione che traiamo da semplici attività quotidiane quanto sia complesso uscire da alcune dinamiche disfunzionali di questo mondo. Ad esempio, l'esercizio "Assenza di pregiudizi" apre immediatamente alla consapevolezza su quanto il nostro agire quotidiano sia impregnato di pregiudizi e di quanto la società stessa si regga su di essi.

Significa che ognuno, praticando in autonomia e/o in gruppo, può raggiungere nuovi livelli di coscienza, che con costanza e perseveranza, porteranno a nuove intuizioni e all'evoluzione di sé stessi e dell'umanità intera.

Bibliografia

- Bergson H., *L'energia spirituale*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2008
Galimberti U., *Psiche e techne*, Feltrinelli, Milano, 2023
Husserl H., (1913) *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen philosophie*, tr. it. *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*, Vol. I, Einaudi, Torino, 2002
Lenin V., *Sulla religione*, Edizioni Rinascita, Roma, 1950
Marx K., *Per la critica della filosofia del diritto di Hegel, Manoscritti economico-filosofici del 1844*, Einaudi, Torino, 2004
Nietzsche F., *L'Anticristo*, Adelphi, Milano, 2001
Novalis, *Polline*, SE, Milano, 2019
Steiner S., *Filosofia, cosmologia e religione nell'antroposofia*, Editrice Antroposofica, Milano, 1981
Steiner S., *I sei esercizi*, Editrice Antroposofica, Milano, 2015
Steiner S., *La filosofia della libertà*, Editrice Antroposofica, Milano, 2007
Steiner S., *La scienza occulta*, Editrice Antroposofica, Milano, 2009
Steiner S., *L'iniziazione*, Editrice Antroposofica, Milano, 1991
Steiner S., *Teosofia*, Editrice Antroposofica, Milano, 1990

ELENA PACCAGNELLA. IL RISPETTO DEL MISTERO DI CIÒ CHE SIAMO: TRA VISIBILE E INVISIBILE

Quando arriviamo in una città che non conosciamo, camminiamo con gli occhi curiosi. Notiamo le insegne, la luce sui palazzi, la gente che riempie la piazza; ci perdiamo volentieri in una via secondaria, perché non sappiamo che cosa troveremo. Nella città in cui abitiamo da anni, invece, facciamo ogni giorno lo stesso tragitto senza alzare lo sguardo: sappiamo dove girare, quale strada evitare, non proviamo stupore.

Con noi stessi accade spesso lo stesso. Lo stare con noi è in gran parte un atto inconsapevole: smettiamo di essere curiosi di noi, smettiamo di guardarci come una città che non conosciamo, un luogo nuovo da visitare, e ci trattiamo con l'abitudine con cui si attraversa un posto così noto da non osservarlo più.

Perché abbiamo così paura di guardarci dentro? Guardarsi dentro non significa raccogliere informazioni su di sé, come su una scheda tecnica, né ripercorrere i fatti della propria biografia. Significa avere il coraggio di fermarsi e soffermarsi su ciò che sentiamo e su ciò che per noi è importante. Significa smettere di volerci conformare a un'idea di chi siamo, e andare a vedere, a sentire, chi siamo davvero. E ciò che siamo non si esaurisce in un'idea, in una definizione, in un'equazione giusta.

Guardarsi dentro chiede il coraggio di attraversare ciò che ci fa più paura: il dubbio di scoprire qualcosa che non ci piace, che non vorremmo. Per questo talvolta preferiamo restare tutta la vita con quel dubbio aperto piuttosto che imparare a conoscerci. Ciò che siamo è uno spazio vivo, in movimento, che non si lascia definire una volta per tutte. Ed è anche per questo che spaventa: conoscerlo richiede impegno, energia, ma soprattutto presenza.

Un fiume che non smette di scorrere

Il movimento è una delle prerogative della vita, talvolta la sua unica, inesorabile certezza. "Nei medesimi fiumi scorrono acque sempre nuove", dice Eraclito (fr. 12 DK), e Seneca (Milano, 2005, 58, 23) ricorda che il nome del fiume resta lo stesso, ma l'acqua è già passata oltre. Vale anche per ciascuno di noi: il nome, la storia, i ruoli possono restare; ciò che siamo continua a essere in trasformazione.

Eraclito, che di sé diceva "Ho cercato me stesso" (fr. 101 DK), sapeva anche che questa ricerca non si esaurisce mai: "Per quanto tu cammini [...] non potrai mai raggiungere i confini dell'anima: così profondo è il suo logos" (fr. 45 DK). Per Eraclito l'anima non ha un fondo che si possa toccare: il suo mistero non è un vuoto di conoscenza da colmare in fretta, ma la natura stessa di ciò che siamo. Ed è proprio questo a spaventarci. Davanti a ciò che non possiamo dominare, e che porta con sé tanta potenza e tante potenzialità, la reazione più frequente è voltarsi dall'altra parte: guardare fuori, anziché dentro.

Ammirare i monti, trascurare se stessi

Sant'Agostino, nelle *Confessioni* (X, 8, 15), scrive: "E vanno gli uomini ad ammirare le vette dei monti, i vasti flutti del mare, le ampie correnti dei fiumi, l'immensità dell'oceano, il corso degli astri, e trascurano se stessi".

Non è un rimprovero moralistico, ma un invito alla meraviglia: quella che riserviamo ai monti e al mare, Agostino la rivolge all'interiorità umana. Scrive queste righe mentre attraversa la memoria, che chiama un santuario ampio e senza fondo, e scopre che quella potenza appartiene alla sua stessa mente: "io stesso non riesco a comprendere tutto ciò che sono". La mente è troppo angusta per contenere se stessa. È il pensiero di Eraclito detto con altre parole: questa eccedenza non è un difetto da correggere, ma il segno della profondità dell'anima.

Eppure, possiamo studiare ogni cosa fuori di noi, cercare il perché di ogni fenomeno, inseguire con dedizione ogni innovazione, e vacillare quando si tratta di entrare dentro di noi: fermarci e chiederci che cosa proviamo, che cosa è importante per noi, che cosa valga davvero la pena di vivere. Sembriamo rassegnati a un destino che non sentiamo davvero nostro, perché il sentire ci spaesa, ci lascia nudi: ci chiede di andare oltre ciò che pensiamo sia giusto per noi e di dare ascolto a ciò che accade dentro di noi.

Agostino conosce bene questa fuga verso l'esterno. In un'altra pagina celebre (X, 27, 38) scrive: "Tu eri dentro di me e io fuori, e là ti cercavo". Che lo si legga o no in chiave religiosa, l'intuizione filosofica resta:

ciò che cerchiamo ci abita già, e lo cerchiamo dove è più facile guardare, nelle cose, nei ruoli, nei successi, nello sguardo degli altri. Per questo altrove insiste: "Non uscire fuori, rientra in te stesso: nell'uomo interiore abita la verità" (Roma, 1995, 39, 72).

Rientrare, però, non significa ispezionarsi con l'occhio dell'inquisitore. Le *Confessioni* non sono un'autopsia: sono un dialogo, in cui Agostino si rivolge a Dio dandogli del tu e, parlando, si ritrova.

Se rientrare è così difficile, forse è perché abbiamo paura non solo dei nostri limiti, ma soprattutto della nostra luce, del nostro potere. I limiti li conosciamo bene: diventano alibi perfetti per non muoverci, per non osare, per non cercare. Lo stesso accade con il dolore: se lo evitiamo, cambia natura. Stephen Levine, che ha accompagnato per anni persone in fin di vita e ne ha scritto in *Chi muore?* insiste sulla differenza tra dolore e sofferenza: il dolore fa parte della vita, la sofferenza nasce in gran parte dalla resistenza con cui lo respingiamo. Propone di incontrarlo con attenzione e compassione anziché con aversione. E la domanda che dà il titolo al libro tocca il nostro tema: quando si muore, chi muore? Possiamo leggerla così: non ciò che siamo, ma l'idea che ci siamo fatti di noi, i ruoli, le immagini, le difese. Se guardarci dentro fa tanta paura, è forse perché sentiamo che qualcosa di quell'idea dovrà morire.

Che cosa temiamo di trovare

Riempiamo le agende, moltiplichiamo gli impegni, ci teniamo occupati, purché non resti un momento di silenzio in cui la domanda possa affacciarsi: che cosa ho paura di scoprire dentro di me?

Tra le tante paure degli esseri umani ne ho scelte due, quelle che ho raccolto in centinaia di incontri di consulenza, come le più ricorrenti e le più resistenti: la paura di non valere abbastanza e la paura di non meritare l'amore, e con esso la felicità.

Non valere abbastanza

Il primo timore ha una parola chiave: "abbastanza". Abbastanza rispetto a chi, a quale misura? Non esiste una soglia che, una volta superata, ci autorizzi a fermarci: si ottiene un titolo, un ruolo, un riconoscimento, e il traguardo si sposta un po' più in là. "Valere" è un verbo da mercato: si vale in confronto a qualcuno, in base a un risultato, agli occhi di un pubblico. E dietro quel pubblico c'è quasi sempre uno sguardo antico, quello di chi, quando eravamo piccoli, ci ha fatto capire, spesso senza volerlo, che bisognava essere bravi, utili, accomodanti, forti. Da adulti questo diventa perfezionismo, iperattività, difficoltà a dire di no, oppure rinuncia in partenza: se non ci provo, non posso fallire. Perché se non valgo abbastanza, la conseguenza sembra inevitabile: non potrò essere amato.

La filosofia offre qui uno spostamento prezioso. Kant, nella *Fondazione della metafisica dei costumi*, distingue ciò che ha un prezzo, e può essere sostituito da un equivalente, da ciò che ha dignità, che è superiore a ogni prezzo e non ammette equivalenti. Il dubbio di non valere abbastanza nasce quando ci trattiamo come cose con un prezzo, misurabili e sostituibili, ma una persona non è una prestazione. Gli stoici arrivano per un'altra strada allo stesso punto: per Epitteto ciò che ci appartiene davvero è il modo in cui giudichiamo e scegliamo, non l'opinione che gli altri hanno di noi. Questo non significa smettere di migliorarsi: significa farlo per scelta, e non più per paura di non valere abbastanza.

Non meritare l'amore e la felicità

Il ragionamento della seconda paura sembra lineare, ma regge a una sola condizione: che l'amore sia una faccenda meritocratica, una classifica in cui si viene scelti in base ai titoli, un premio per chi ha fatto abbastanza. È la logica del mercato applicata al cuore, e anche la felicità finisce per essere trattata come un salario dovuto a chi se l'è guadagnato.

Ma l'amore sfugge alla logica del calcolo. Ha un movimento tutto suo: non si compra, non si vince, non si perde per demerito e non aspetta che siamo pronti. "Il cuore ha le sue ragioni, che la ragione non conosce", scriveva Pascal nei *Pensieri* (fr. 277 Brunschvicg). Anche Miguel Ruiz, nella *Padronanza dell'amore*, distingue l'amore che pone condizioni da quello che non ne pone, e ricorda che ciò che ci impedisce di riceverlo comincia da come ci trattiamo: da bambini impariamo che l'approvazione va guadagnata, ci costruiamo un'immagine di perfezione e ci rifiutiamo ogni volta che non le corrispondiamo.

Finché pensiamo l'amore come qualcosa da meritare, dobbiamo continuamente dimostrare di esserne degni. Ne nasce un paradosso doloroso: per proteggerci dal rifiuto mostriamo la parte presentabile, ma se veniamo amati per quella, non ne ricaviamo conforto, perché sappiamo che a essere amata è la ma-

schera, e la logica del merito resta intatta. Più veniamo apprezzati, più possiamo sentirci soli. E chi non si sente meritevole accoglie con sospetto ciò che di buono arriva, lo sminuisce, aspetta il momento in cui verrà tolto, e talvolta lo compromette da sé pur di tornare in una condizione familiare. Preferiamo un inferno noto a un paradiso possibile: del dolore conosciamo le regole, della gioia no, e ci hanno educato più a conoscere il dolore che a perseguire la gioia. Difficilmente possiamo accogliere dagli altri più amore di quanto ne concediamo a noi stessi.

Le due paure sono così un unico circuito: non valgo, dunque non merito, dunque non sarò amato. Ma il verdetto che temiamo è quasi sempre immaginato, pronunciato da una voce interiore che abbiamo scambiato per la verità. Quando riusciamo a restare abbastanza a lungo, ciò che troviamo non è un giudice: è una persona che ha fatto ciò che poteva, con ciò che aveva.

Per non correre il rischio di guardare, ci aggrappiamo a ciò che è noto e ci identifichiamo con esso. Pierre Hadot, lo storico della filosofia antica a cui devo molto di ciò che dico, lo descrive con precisione: senza un lavoro su di sé ci si identifica con i propri ruoli, possessi, opinioni, timori, e non ci si accorge di quanto si sia lontani dal proprio centro. Sono gli autoinganni: narrazioni interiori che ci proteggono dal dolore, dal limite, dalla possibilità di fallire. Hanno spesso svolto bene il loro compito, ma le stesse storie che ci proteggono dal dolore ci proteggono anche dalla possibilità di vivere davvero: restiamo dentro un progetto già scritto che teme l'indeterminatezza, lo spazio, la libertà, con molti *pensieri di seconda mano* ereditati senza accorgercene. E c'è chi, intimorito dalla portata della domanda su chi sia, preferisce non porsi e lascia che siano gli altri a dirgli chi è o chi dovrebbe essere. Ma una vita costruita su una risposta presa in prestito, per quanto comoda, resta un'occasione sprecata.

Un'arte antica: la filosofia come esercizio

La vita procede per tentativi ed errori e si svela mentre la viviamo. Conosciamo davvero qualcosa solo se lo attraversiamo: "esperienza" viene da *ex-perire*, passare attraverso. Ma l'esperienza non è semplicemente ciò che ci capita, è il modo in cui ci relazioniamo a ciò che ci è accaduto. Non esiste un'unica ricetta: esiste la nostra, da cercare e ricercare per tutta la vita. Coltiviamo molti progetti: un lavoro, una famiglia, un impegno per gli altri. Ma tratto me stesso come il progetto più importante? Mi assumo la responsabilità di me? Trattarsi come un progetto significa prendersene cura, e la cura di sé è ciò che gli antichi praticavano. Wilhelm Schmid, riprendendo questa tradizione, parla di un'arte di vivere fondata sull'amicizia per se stessi.

Per Hadot la filosofia antica era un modo di vivere, non un semplice discorso: le opere erano scritte per formare, non per informare. Per Epicuro era una terapia capace di liberare l'anima dalle preoccupazioni e condurla alla gioia di esistere. Michel Foucault ha mostrato come, nell'antichità, la conoscenza di sé fosse inserita in un più ampio esercizio di cura di sé, e come la modernità abbia progressivamente modificato questo rapporto. Nella lettura foucaultiana, con Cartesio e il suo "penso, dunque sono" il soggetto viene a coincidere con il proprio pensiero: per accedere alla verità basta conoscere, e il lavoro su di sé, quello che ci porta a prenderci cura di noi, passa in secondo piano.

Hadot aggiunge che l'anima tende a disperdersi fuori di sé, catturata da impegni, affetti e desideri: guardarsi dentro è un movimento contrario a quello che la vita quotidiana ci spinge a fare, e per questo è faticoso. Inoltre, i nostri punti ciechi sono invisibili a noi stessi, e non possiamo vedere da soli ciò che da soli ci nascondiamo. Per questo, osserva ancora Hadot, "ogni esercizio spirituale è dialogico, nella misura in cui è esercizio di presenza autentica, a sé e agli altri" (2005, p. 46). Serve un dialogo, un interlocutore, un testo che ci metta di fronte a ciò che altrimenti fatteremmo a vedere. Da qui l'importanza del carattere comunitario della filosofia antica: la *Stoà Poikile* di Zenone, il Giardino di Epicuro, l'Accademia di Platone, il Liceo di Aristotele.

Che cosa fa la consulenza filosofica

Il compito della consulenza filosofica è aiutare l'altro a stare con se stesso e a recuperare la "padronanza" di sé. Attraverso l'arte della domanda e il pensare insieme, si invita il consultante a interrogare non solo il proprio pensiero, ma anche il sentire emotivo, fisico, percettivo, spirituale. Il pensare insieme non è un'operazione meramente intellettuale: è un esercizio dell'intera persona, un modo di abitare la propria interiorità con presenza, lucidità e apertura.

Aspetto fondamentale del consulente è lo sguardo: capace di sospendere il giudizio per creare uno spazio in cui l'altro possa mostrarsi senza aderire a ruoli, aspettative o narrazioni già pronte. Significa dare tempo e respiro a ciò che sta ancora cercando parole: è un atto di fiducia nella persona, nel processo, nel mistero che si sta rivelando. Qui sta la differenza tra smascherare e disvelare. Smascherare giudica: presuppone che dietro la maschera ci sia una verità nota a chi guarda. Disvelare accoglie: osserva, comprende, porta alla luce le verità che già ci abitano e che attendono solo di essere viste. Non per correggere, ma per vedere; non per definire, ma per incontrare; non per costruire un'identità nuova, ma per lasciar emergere quella che già c'è.

Non sempre è un lavoro dolce. La verità non è comoda: è essenziale, nuda, a volte spiazzante, ma proprio per questo è potente. Non si inventa, si disvela; talvolta basta fare silenzio e ripulire lo sguardo. Accompanyare una persona dentro se stessa non porta a una risoluzione immediata del problema, ma le permette di riportare l'attenzione a sé, e non più solo fuori. Capita spesso di sentirci stranieri nella nostra stessa città: la verità, in questo senso, è un atto di rientro, e la libertà non è assenza di vincoli, ma presenza a sé.

Quando la persona torna in contatto con sé, inizia il vero viaggio: chi sono io al di là dell'idea che mi sono costruito, al di là dell'immagine che penso gli altri abbiano di me? Qui la domanda *chi sono?* smette di essere un enigma da risolvere e diventa un movimento, un atto di libertà, un gesto di verità verso se stessi. E il movimento è reciproco: mentre accompagno l'altro a incontrare se stesso, qualcosa di me si rivela a mia volta. L'invisibile diventa il luogo condiviso dell'incontro.

Visibile e invisibile: l'unità che ci abita

Torniamo alla città che abitiamo da anni. Per vederla con occhi nuovi basta cambiare passo: alzare lo sguardo, imboccare la via che abbiamo evitato, fermarsi il tempo che serve per guardare davvero. Allora ci accorgiamo che la città che conosciamo ne custodisce un'altra, che c'era già ma non vedevamo. Lo stesso vale per noi: il visibile non esiste senza l'invisibile, come nessuna cosa esiste senza il suo contrario, ed è proprio da questa tensione che nasce il movimento della vita. Per comprenderci davvero non basta osservare ciò che appare: dobbiamo imparare a intercettare la lingua dell'invisibile, perché è lì che si muovono le radici, le intuizioni, le verità che ancora non hanno trovato parole.

Solo così possiamo sentire l'armonia che ci abita non come assenza di opposti, ma come incontro: il luogo in cui luce e ombra dialogano, in cui sapere e non sapere coesistono, in cui possiamo finalmente sentirci interi. Non perfetti, non giusti secondo un'idea, ma veri. La cura di sé, allora, è una risonanza, un accordo tra pensare, sentire ed essere.

È questo il rispetto del mistero di ciò che siamo. In quell'armonia fragile e viva possiamo smettere di temerci: sentire che possiamo sbagliare senza essere sbagliati e amarci senza essere perfetti. Filosofare, in fondo, è imparare ad abitare la soglia, quel punto sottile dove il visibile lascia intravedere l'invisibile, con il coraggio di restarci, senza fuggire né afferrare, ma essendo insieme all'altro. Perché solo nell'accogliere la nostra unicità possiamo ritrovare la nostra unità.

Bibliografia

Agostino, (397-400), *Confessiones*, trad. it. *Confessioni*, vol. IV (libri X-XI), a cura di M. Cristiani, M. Simonetti, A. Solignac, trad. di G. Chiarini, Fondazione Lorenzo Valla - Mondadori, Milano, 2006

Agostino, (390 ca.), *De vera religione*, trad. it. *La vera religione*, trad. di A. Pieretti, in *Opere di Sant'Agostino*, vol. VI/2, Città Nuova, Roma, 1995

Diels H., Kranz W., (1951-1952), *Die Fragmente der Vorsokratiker*, trad. it. *I Presocratici. Testimonianze e frammenti*, a cura di G. Reale, Bompiani, Milano, 2006 (Eraclito, fr. 12, 45, 101 DK)

Epitteto, (II sec. d. C), *Encheiridion*, trad. it. *Manuale di Epitteto*, introduzione e commento di P. Hadot, trad. di A. Taglia, Einaudi, Torino, 2006

Foucault M., (2001), *L'herméneutique du sujet. Cours au Collège de France (1981-1982)*, trad. it. *L'ermeneutica del soggetto. Corso al Collège de France (1981-1982)*, a cura di F. Gros, trad. di M. Bertani, Feltrinelli, Milano, 2003

Hadot P., (1981), *Exercices spirituels et philosophie antique*, trad. it. *Esercizi spirituali e filosofia antica*, a cura di A. I. Davidson, trad. di A. M. Marietti e A. Taglia, Einaudi, Torino, 2005

- Kant I., (1785), *Grundlegung Zur Metaphysik der Sitten*, trad. it. *Fondazione della metafisica dei costumi*, a cura di F. Gonnelli, Laterza, Roma-Bari, 1997
- Levine S., (1982), *Who Dies? An Investigation of Conscious Living and Conscious Dying*, trad. it. *Chi muore? Quando si muore. Un'indagine sul vivere e morire consapevoli*, trad. di D. Petech, revisione di M. C. Carbone, Sensibili alle Foglie, Roma, 1998
- Pascal B., (1670), *Pensées*, trad. it. *Pensieri*, trad. di P. Serini, Einaudi, Torino, 1967
- Ruiz M., (1999), *The Mastery of Love*, trad. it. *La padronanza dell'amore. Guida pratica all'arte dei rapporti personali*, Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2001
- Schmid W., (2004), *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*, trad. it. *L'amicizia per se stessi. Cura di sé e arte di vivere*, trad. di F. Ferraguto, Campo dei Fiori, Roma, 2012
- Seneca, (62-65 d. C), *Epistulae morales ad Lucilium*, trad. it. *Lettere a Lucilio*, Mondadori (Oscar), Milano, 2005

LORIS FALCONI. IL COUNSELING E L'ARTE DELL'INGANNO

La Filosofia, in quanto «Amore per la Saggezza», punta (o perlomeno dovrebbe farlo) alla Verità, in termini ontologici e metafisici, le Pratiche Filosofiche, in primis il Counseling, avendo a che fare con una dimensione esistenziale e soggettiva, dovrebbero tendere a facilitare l'emergere della verità del singolo soggetto, ossia il dis-velarsi del suo Daimon, che potremmo tradurre, in prima battuta, con ciò che maggiormente risuona con la propria natura più autentica e originaria.

Il suddetto soggetto non è però un monolite egocentrato, seppur possa in tal modo considerarsi, bensì un essere complesso dall'io frammentato, composto da più parti/componenti interiori spesso in contrasto/conflitto tra loro. Inoltre ciascuno di noi, oltre a contenere svariati altri («L'io è altro» sosteneva Rimbaud), è soggetto al mutamento costante caratteristico di questa dimensione spazio-temporale in cui siamo stati gettati, caratterizzata dall'impermanenza costante. Dunque, quando parliamo di verità, di cosa stiamo parlando se non di ciò che «sento in questo preciso momento, influenzato da ciò che credo e concepisco?»

Ciò non significa che non sia presente in ciascuno di noi una sorta di «nucleo centrale» che permane nel mutare, al di là dei condizionamenti esterni, delle sovrastrutture acquisite in modo eterodiretto e di tutti i retaggi familiari, sociali e culturali. Come può essere facilmente intuibile, questa cosiddetta «città della interiore», espressione di tradizione stoica, potrebbe apparire una sorta di miraggio o una sorta di ideale (come l'Archetipo del «Sé» di cui parla Jung) verso il quale tendere (pur sapendo di non poterlo mai raggiungere pienamente), ma se anche non lo fosse, la concreta possibilità di porsi al centro di questa cittadella implicherebbe in ogni caso un'enorme e quotidiana opera di coscienza interiore, fondata in primis su un alto grado di attenzione verso se stessi.

Il primo grande scoglio, rispetto alla possibilità di dis-velarci a noi stessi, è rappresentato dall'assumere consapevolezza e riconoscere le lenti che abbiamo iniziato ad indossare sin dai primi anni di vita e che ci hanno portato a percepire come oggettivo dato di fatto la cosiddetta realtà esterna. Sostiene, a questo proposito, il matematico Alfred Korzybski: «La mappa non è il Territorio». Ciò significa che, in maniera del tutto inconsapevole, ciascuno di noi ha costruito e strutturato nel tempo, sin dai primissimi anni di vita, determinate mappe con determinate coordinate esistenziali, grazie alle quali ha attribuito un certo significato al suo «esser-ci», ossia al suo «essere-nel-mondo» (Heidegger docet), ma qualsiasi mappa, seppur estremamente dettagliata, non potrà mai essere equiparata al territorio, il quale potrà al limite essere parzialmente esplorato in qualità di viandante o, ancor meglio, sempre per tornare ad Heidegger, come «pastore dell'Essere». Questo implica, oltre alla consapevolezza iniziale di vivere non la Realtà, bensì una propria versione della realtà, la necessità di fare «Epoché»: sospendo il giudizio, cambio lenti, mi distacco da me stesso, ossia da colui con il quale mi sono identificato.

Questo processo di uscita dal cosiddetto «sonno verticale», come avrebbe detto Gurdjieff, comporta inevitabilmente una serie di forti resistenze da parte della consolidata «Struttura di Personalità Egoica» (con le sue mappe perfettamente funzionali a mantenere lo status quo in termini di sopravvivenza), che tende e soprattutto vuole (inconsiamente) ingannare se stessa al fine di evitare di ritrovarsi in un territorio inesplorato e dunque potenzialmente spaesante e angosciante. In pratica per la struttura psico-fisica chiamato comunemente «lo» (la cosiddetta «macchina biologica» per citare nuovamente Gurdjieff), l'istinto di sopravvivenza prevale su tutto il resto, per cui ogni cambiamento viene visto come potenzialmente mortifero, e dunque finisce per risultare preferibile una sorta di rassicurante (illusoria) «gabbia dorata», rispetto a due ali da dispiegare liberamente al fine di esplorare la propria complessa natura.

La parte inconscia connessa a questo istinto di sopravvivenza, che ha edificato nel tempo una certa struttura di personalità, fornisce costantemente elementi, fattori, situazioni e dinamiche relazionali, i quali sostanzialmente ci riportano ai vecchi schemi/programmi. Può apparire paradossale, ma il più grande alleato di questa parte così profondamente radicata di noi ha a che fare anzitutto con la nostra facoltà cognitivo-concettuale (collegabile allo sviluppo della nostra corteccia pre-frontale di cui orgogliosamente e spesso acriticamente andiamo fieri), la quale, per preservare le vecchie e radicate identificazioni egoiche, tende ad auto-ingannarsi e ad ingannare, «raccontandola» all'interno dei vari ambiti relazionali e soprattutto, prima di tutto, «raccontandosela».

Questo è uno dei principali motivi per cui i grandi maestri dell'umanità (tra cui possiamo annoverare un Eraclito e un Siddharta Gautama sino ad arrivare a Yeshua) non si sono mai espressi esclusivamente in termini logico-discorsivi ponendosi su di un piano letterale, anzi essi hanno per lo più parlato attraverso miti, parabole, metafore, ermetismi, collocandosi su di un piano simbolico, il quale può allentare le resistenze della cosiddetta «mente razionale», operando direttamente su quei livelli inconsci che conducono a possibili dis-velamenti di sé.

In altre parole per «fregare» la cosiddetta «mente ordinaria» che vuole continuare ad ingannare se stessa per auto-preservarsi, non possiamo utilizzare semplicemente gli strumenti (tra cui il pur potenzialmente efficace dialogo) che essa già conosce e può sfruttare a proprio vantaggio per il mantenimento dello status quo, bensì è necessario prendere in considerazione altre modalità di indagine e comprensione di sé (tra cui, ad esempio, l'utilizzo dei tanti linguaggi simbolici e archetipici, alcune forme di meditazione profonda, determinate visualizzazioni immaginative e tutta una serie di consapevoli forme di espressione corporea). Tutto questo per portarci al di là delle vecchie, consuete e spesso disfunzionali mappe, aprendoci così a nuovi orizzonti di senso, dove poter sperimentarci ed apprendere nuovamente ad immaginare ossia «giocare col possibile».

A questo punto risulta chiaro il senso della frase apparentemente paradossale attribuita all'antico filosofo sofista Gorgia da Leontini, il quale, riferendosi alla tragedia greca, sostiene: «è un inganno, per il quale chi inganna è più giusto di chi non inganna, e chi è ingannato è più saggio di chi non si lascia ingannare». Pur riferendosi alla precipuità dell'impianto teatrale greco, in particolare alla struttura tragica antica, la succitata frase assume un significato tuttora attualissimo inerente il potere dell'Arte e dell'«Imaginatio Vera» nel guidare, spesso inconsciamente, il soggetto verso la ri-connessione con alcune sue parti interiori che a loro volta comportano il dis-velarsi di determinate autentiche verità.

Ecco qui che possiamo toccare con mano il grande potere catartico, liberatorio, evolutivo sia del teatro, sia dell'arte e dell'espressione creativa in generale, i quali possono favorire proprio quel ri-accordarsi con quelle parti di noi che potranno donarci nuovi sguardi nei confronti degli altri e di ciò che definiamo realtà circostante.

Proprio questo è il senso del Laboratorio Esperienziale «Il Teatro degli Archetipi»: un viaggio attraverso la comprensione di 12 principali maschere/figure archetipiche (Innocente, Orfano, Guerriero, Angelo Custode, Amante, Cercatore, Creatore, Distruttore, Mago, Sovrano, Saggio, Folle), che tendiamo ad indossare inconsapevolmente e che agiscono inconsciamente, condizionando il nostro vivere quotidiano. Il riconoscere e il comprendere le suddette maschere implica, per quanto mi riguarda, la necessità di operare su tre fondamentali livelli: 1) cognitivo-concettuale 2) immaginativo-simbolico 3) percettivo-sensoriale. Secondo la mia visione e la mia esperienza sul campo, sono soprattutto gli ultimi due livelli, il terzo in particolare in quanto comporta un vero e proprio «mettere in atto» attraverso l'espressione corporea tutto ciò che il soggetto ha precedentemente concettualizzato e immaginato, i più efficaci nell'apportare un concreto e verificabile cambiamento in termini di auto-percezione di sé e di conseguenza di percezione del rapporto con gli altri.

Bibliografia

Gorgia da Lentini, *Il Potere delle Parole*, Mondadori, Milano, 2026
Gurdjieff G.I., *Vedute sul Mondo Reale*, Neri Pozza, Milano, 2024
Heidegger M., *Essere e tempo*, Mondadori, Milano, 2006
Jung C.G., *Ricordi, Sogni, Riflessioni*, Rizzoli, Milano, 1998
Pearson C.S., *L'Eroe dentro di Noi*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1990
Rimbaud A., *La Lettera del Veggente a Paul Demeny*, Oligo, Mantova, 2021

NICOLÒ FOSSA. LA MALAFEDE: SARTRE NELLA CONSULENZA FILOSOFICA

Introduzione

Attraverso il suo raffinato studio della condizione umana, Sartre ci dona -nemmeno troppo indirettamente- una sconcertante e al contempo vivificante prospettiva esistenzialista per incontrare, interpretare e, forse, far propria l'esperienza di vita. Sconcertante poiché pone l'accento sulle condizioni ineluttabili dell'esistenza, come la struttura della coscienza "che nullifica" o, non meno fondamentale, la "condanna alla libertà" come pilastro fondante dell'uomo e della sua condizione; vivificante in quanto capace di ammettere che nelle mani dell'uomo sono presenti, e da egli dipendono, tutti i significati che egli attribuisce a sé e al mondo, riprendendo un tema lasciato in eredità da Heidegger: in parole povere, nell'uomo è racchiuso il suo stesso progetto esistenziale. Se ci interrogassimo circa l'utilità del pensiero di Sartre all'interno della pratica e della consulenza filosofiche, troveremmo risposte positive non tanto nell'impianto minuzioso e fitto della sua opera principale, *L'essere e il nulla*, bensì in alcuni concetti assai densi di potenziale per chi desidera approfondire la propria ricerca sull'esistenza e le sue sfaccettature, sia esso counselor o consultante.

L'inganno della coscienza

Il concetto di malafede è incredibilmente importante: oltre alla sua indiscutibile rilevanza nella visione filosofica di Sartre, la struttura della malafede (e l'analisi della sua realizzazione) consente di avvicinarsi ad una comprensione più profonda dell'insieme di significati attribuiti all'esperienza e, nondimeno, alla propria esistenza. Comprendere la malafede e il suo emergere può conferire uno strumento assai utile nel momento in cui il significato dell'esistenza, o del proprio esistere, richiede di essere preso in considerazione, messo alla prova o addirittura rivisitato.

L'aspetto che caratterizza il fenomeno della malafede è il tentativo della coscienza di concepirsi come una cosa. Per usare termini del tutto aderenti a Sartre, il tentativo del "per sé" di farsi (concepirsi come) "in sé". Questo tentativo è paradossale, e ciò è reso evidente dalla distinzione tra cosa e coscienza: la cosa, priva di coscienza, è pienezza d'essere, è massiccia, statica e neutra; la coscienza, come atto intenzionale, nega l'essere della cosa o, per meglio dire, nega la sua neutralità, attribuendole un significato, trascendendo quella sua pienezza d'essere e l'immobilità che da essa deriva. Se la cosa ha una sua propria essenza e come tale è statica, la coscienza è sempre un divenire, un progettare e un progettarsi, poiché trascende l'immobilità delle cose che ha per oggetto. Il movimento "nullificante" della coscienza è centrale nella filosofia di Sartre per quel che riguarda la condizione umana: ogni coscienza è un progettare, un andare oltre la contingenza della datità e del mondo in cui la stessa coscienza è gettata. Nel caso della malafede la coscienza tende a considerarsi cosa, tende cioè ad individuare la propria essenza attraverso una sua presunta immobilità, negando di fatto la sua trascendenza, ma lo fa proprio attraverso l'atto del trascendere: qui è situato il paradosso. Pensando al celebre esempio del cameriere (Sartre, 2014, p.96), una coscienza attua il processo di malafede quando individua la propria essenza in un significato che intende considerare immobile, ovvero quando il soggetto procede a costituire e cristallizzare la propria identità attraverso l'adozione un ruolo ben definito (quello del cameriere sempre preciso e gentile), attuando conseguentemente una chiusura nei confronti di altre possibilità di intendere l'identità stessa: l'identità è così considerata come oggetto, e come tale può essere osservata o, addirittura, posseduta.

Perché la coscienza si auto-inganna?

Ricordando che l'opera di malafede avviene «nell'infrastruttura del cogito preriflessivo» (Ivi, p.105), e che è quindi in principio un processo attuato in maniera non deliberata (De Ruvo, 2023), rimane comunque una domanda inevitabile da porsi: perché la coscienza dovrebbe tendere ad operare su sé stessa questo inganno? Quale esigenza spinge la coscienza ad ingannarsi di poter rinunciare ad essere la struttura che è, che trascende ogni staticità, per cristallizzarsi in una concezione di sé statica ed oggettivata? Giuseppe De Ruvo riassume in maniera puntuale la risposta al perché della formazione di questo paradosso: è possibile e legittimo che ogni coscienza, essendo calata in un mondo dove già sono presenti dei significati, possa scegliere di non esercitare il potere di trascendenza che la caratterizza, optando in-

vece -per fini pratici- di orientarsi mediante significati costruiti in precedenza da altre coscienze, e già inseriti nel mondo (Ivi, pp.154/155). In secondo luogo, e sempre per obiettivi di senso pratico: «l'assunzione di atteggiamenti di malafede [...] può essere anche considerata come un dispositivo utile per ridurre la complessità della vita ordinaria, riducendo così l'angoscia che deriva dal dover costantemente ri-definire la propria identità e il proprio ruolo sociale» (Ibidem).

Entrambi possono essere considerati usi pratici della malafede e possono spiegare l'emergere di questa modalità operativa del cogito preriflessivo, che trova in questa postura un sollievo dalla responsabilità totalizzante che comporta l'essere liberi in maniera ineluttabile. Si può notare come ambedue gli scenari supportino l'inganno attuato dalla coscienza, che nel primo caso sceglie di "abbandonarsi" alla traccia già scritta nel mondo che essa va ora ad abitare, mentre nel secondo "ignora" la sua facoltà di trascenderla. In ogni caso, si tratta sempre di un libero agire di quello che la coscienza è, ossia una struttura che attribuisce significato a ciò che è investito della sua attenzione: qui la coscienza è "chiamata", se vogliamo, ad oviare ad un problema di tipo pratico, poiché mettere in discussione tutti i significati precostituiti che incontra -che incontriamo- sarebbe estremamente costoso e dispersivo. Anche una parvenza di essenza, seppur frutto di autoinganno da parte della coscienza, è senza dubbio utile, soprattutto constatando il reale bisogno di stabilità che pervade l'animo umano al momento del sopraggiungere dell'interrogazione circa la propria identità.

Inoltre, la tendenza ad oggettivarsi potrebbe essere letta come strategia per oviare ad un ulteriore problema, rappresentato dallo sguardo degli altri o "essere-per-altri". In questa dinamica illustrata nel pensiero di Sartre, le altre coscienze eserciterebbero uno sguardo dal potere oggettivante sulla nostra. Per privare gli altri di questo potere, un potere che nullifica l'orizzonte di possibilità della nostra coscienza, quest'ultima provvederebbe da sola a considerarsi fissa e definita, cercando così di sfuggire allo sguardo cristallizzante degli altri soggetti cristallizzandosi da sé.

L'integrazione del pensiero di Sartre nel counseling filosofico

Lo sguardo degli altri, i significati precostituiti e già presenti nel mondo e la malafede sono concetti di una rilevanza incalcolabile nel panorama filosofico-esistenziale. Questi elementi, con cui la coscienza è chiamata a misurarsi, sono tutt'altro che facilitatori nell'avventura dell'esistenza umana, ma sono altresì rivelatori della sua condizione: essere liberi e non poter rinunciare a questa libertà sono, nella filosofia di Sartre, aspetti sincronicamente di condanna e salvezza per il soggetto. La condanna alla libertà, che risiede nella struttura stessa della coscienza, è un segno che richiama a ricordare che ogni postura identitaria, da quella non cristallizzata e potenzialmente incerta a quella costringitiva e agita in malafede, è una postura almeno in un certo senso autentica. Il fatto che questa sia autentica, però, non implica l'assenza di problematicità. Per fare chiarezza e per vivificare quanto detto fin qui, può essere utile intrecciare la visione di Sartre ad alcuni elementi della consulenza filosofica e nelle relazioni di aiuto, specialmente legati all'analisi della visione del mondo del consultante.

Vi è sempre un soggetto libero

Scendendo nel particolare, il contributo filosofico sartriano riflette il suo potenziale all'interno di quei sistemi di pensiero che tendono ad idealizzare l'identità, dove il termine "idealizzare" non significa offrirne una connotazione morale superiore ma, piuttosto, descriverne la figura sclerotizzata ed immobile. Nei miei anni di insegnamento, in un quartiere difficile all'estrema periferia di Milano, mi è capitato spesso di incontrare persone profondamente abituate ad una vita permeata da condizioni di disagio. Molte proposte ed opportunità che avrebbero quantomeno mitigato tali condizioni sono state sistematicamente rifiutate da diverse famiglie, poiché ognuna di esse avrebbe modificato non solo parte delle abitudini dei potenziali beneficiari, ma anche la loro identità. Le frasi che io e le mie colleghe abbiamo udito più di frequente: "Io non ho bisogno dell'aiuto di nessuno", "Non mi serve nessun aiuto" e "Abbiamo sempre fatto da soli". In alternativa, durante momenti di confronto e di aggiornamento, alcune famiglie proferivano affermazioni come "Non ce la facciamo", "Per noi è impossibile". In entrambi i casi vi erano delle difficoltà profonde e oggettive, ma al momento di prendere in considerazione il proprio margine d'azione subentrava una forte riluttanza. Ho voluto inserire questa esperienza personale, condensata in poche righe, per sottolineare prima di tutto l'influsso che la visione del mondo di queste persone gioca nella loro quotidianità, resa evidente dalla messa in campo di pensieri espressi in termini "assoluti" al momento della con-

divisione del proprio vissuto; in secondo luogo, poi, la correlazione tra queste realtà e due concetti molto importanti nella produzione filosofica di Sartre. Il primo concetto è quello di responsabilità: «La conseguenza essenziale delle nostre precedenti osservazioni è che l'uomo, essendo condannato a essere libero, porta il peso del mondo tutto intero sulle spalle: egli è responsabile del mondo e di sé-stesso in quanto modo d'essere» (Sartre, 2014, p.628). Il filosofo francese, dopo aver descritto la struttura della coscienza e il suo operare, ci ricorda che ogni soggetto è condannato ad essere libero. Questa libertà consegue dal fatto che la coscienza, con la sua costante "attenzione significante", dona significato ad ogni aspetto della vita di un soggetto: le sue scelte, in quanto permeate di significato, avranno conseguentemente tutto il peso della responsabilità che portano con sé. Questa responsabilità genera angoscia, il nostro secondo concetto. L'angoscia pervade il cuore del soggetto quando egli si riconosce sempre libero di scegliere e, dunque, sempre responsabile delle proprie scelte: è quindi il sentimento che scaturisce dalla presa di coscienza della propria libertà radicale. Non scegliere rimane così un'illusione (scegliere di "non scegliere" è a tutti gli effetti una scelta) messa in atto per arginare proprio il sentimento di angoscia. Intendere la propria identità inscrivendola nel campo della non-scelta è un tentativo messo in atto per aggirare la consapevolezza del proprio margine d'azione. Ne consegue che essere una famiglia "in difficoltà" ed essere una famiglia "bisognosa di aiuto" sono descrizioni che possono riferirsi facilmente alla stessa condizione, ma hanno significati molto diversi ed offrono letture della propria identità altrettanto differenti (nel secondo caso vi è un'apertura alla possibilità di essere aiutati). Lo stesso può dirsi quando una famiglia si descrive come "piena di difficoltà e incombenze" o, alternativamente, come "non capace di farcela" (in questo secondo caso, invece, vi è una netta chiusura nei confronti del proprio margine d'azione). Descrivere la propria situazione con determinate parole porta al compimento della situazione stessa: l'esito pratico può essere la mancata accettazione di un educatore domestico che possa, anche solo in parte, alleggerire il carico portato dai genitori di figli affetti da gravi disabilità, oppure la rassegnazione e il rifiuto sistematico della ricerca di un impiego che possa quantomeno attutire le difficoltà economiche del gruppo familiare. Da un punto di vista filosofico, non sono uno smisurato orgoglio o una profonda indolenza a far rimanere molte famiglie "impantanate" nei loro problemi, ma è il costo legato alla presa in considerazione del proprio margine d'azione, che apre all'attribuzione di senso e significato alla propria esistenza. Quel costo è rintracciabile nel peso della responsabilità che la scelta porta con sé. Arginare l'angoscia non riconoscendo le proprie responsabilità, non scegliendo di operare entro il proprio margine d'azione, descrivendosi e concependosi come una "vittima degli eventi" esclude dal campo visivo le proprie responsabilità dinanzi agli eventi stessi.

Il legame tra l'elusione delle proprie responsabilità e la sclerotizzazione della propria identità risulta talvolta molto profondo. Tornando all'ambito della consulenza filosofica si può notare che, laddove non è concesso ad un'identità di essere messa in discussione, la difficoltà principale del consultante risulterà essere, potenzialmente, un profondo disagio dovuto ad una scarsa capacità di adattamento; nel caso di eventi che offrono apertura verso un nuovo significato dell'esistenza del consultante, l'identità rigida potrebbe non riconoscersi parte di questo nuovo scenario: come risultato, il rifiuto ad accogliere o anche solo prendere in considerazione opportunità potenzialmente edificanti sarebbe non così sorprendente. A generare disagio potrebbe anche essere, però, l'identità che al contrario non è concepita come capace di commettere errori, partorire pensieri scomodi o compiere azioni discutibili: da questa concezione cristallizzata dell'identità deriva l'impossibilità (presunta) per il soggetto di avere dei punti deboli o delle caratteristiche "scomode"; un soggetto che, dunque, non può essere messo in discussione.

Si tratta di situazioni contraddistinte dalla presenza di malafede, che sclerotizza e non dà respiro all'identità del soggetto. La dinamica che viene a delinearsi avviene prima di tutto all'interno della visione del mondo del soggetto e ha potenzialmente un forte impatto sulla qualità della vita di colui che la mette in atto: è assai opportuno che il consultante, tramite il colloquio con il counselor, ne acquisisca una adeguata consapevolezza. Il tutto è riassumibile nei seguenti punti:

- Condizione di malafede: il soggetto idealizza (sclerotizza) la propria identità in un atto di fuga dalle proprie responsabilità, le quali imprisonano su di esso il sentimento dell'angoscia esistenziale.
- Esclusione dei possibili: il soggetto che esclude le proprie responsabilità, di azione e riattribuzione di senso, esclude anche il cambiamento che dipende dal soggetto stesso, in quanto l'identità "fissa" non ammette revisioni, chiudendo l'orizzonte del possibile che la coscienza sempre contempla.

Il rischio: ne consegue che chi si concepisce come "senza speranza" avrà un atteggiamento del tutto aderente alla visione che ha di sé, non concedendosi la possibilità di intervenire all'interno del proprio mondo; chi considera "inammissibile" per la propria identità avere delle sfaccettature "scomode", proverà molta sofferenza nel non riconoscere quella parte di sé tanto ingombrante

Un'identità pensata come immobile nel tempo e nel susseguirsi degli eventi, esteriori e interiori, non è contemplabile se si intende aderire alla condizione umana come la propone Sartre, ovvero come condizione caratterizzata dalla facoltà irrinunciabile di attribuire e ri-attribuire significato all'essere (all'esperienza). Tale significato viene continuamente attribuito, rivisto, approvato, rifiutato o rilanciato, addirittura scartato, ma è sempre frutto dell'atto perennemente libero della coscienza del soggetto. Nell'esperienza di sé e nella concezione di sé, l'"attenzione significativa" della coscienza svolge la medesima azione. Un soggetto non può quindi concepirsi come immobile e immutabile senza incontrare prima o poi, con buona probabilità, delle problematicità circa l'inganno che questa concezione richiede. Un'identità siffatta, che promette a sé stessa di rimanere sempre fedele alla propria essenza, si illude di poter in qualche modo definire una propria essenza senza tener conto del carattere limitante che questa promessa porta con sé: ogni identità ha il diritto di poter cambiare, poiché ogni identità è autentica solo in quanto capace di mettersi in discussione. È importante incorniciare questa riflessione, come già detto, all'interno del concetto di visione del mondo. Gli strumenti tipici del counselor filosofico permettono al consultante di rendere evidente la propria visione del mondo, di esplorarne la struttura e individuarne gli elementi potenzialmente non funzionali o limitanti. Il legame tra la visione di sé come concezione della propria identità e la visione del mondo è molto stretto, tanto che esse si influenzano vicendevolmente: un'identità concepita in modo tale da non lasciare spazio alla possibilità di rivedere la propria visione del mondo -che include in essa la propria visione di sé- non è capace di accogliere il cambiamento o di cogliere nuove opportunità, e questo è precisamente il suo limite.

I bisogni del consultante

Rimane tuttavia, come anticipato nelle pagine precedenti, un innegabile bisogno di stabilità. Per quanto possa essere condannata ad essere libera, cioè continuamente portata a trascendere la mera datità dell'esperienza, la coscienza appare come una struttura unitaria. Ad essa, infatti, sono ricondotte le esperienze e tramite essa le contingenze vengono trascese, i significati vengono attribuiti, i progetti vengono alla luce. La coscienza strutturalmente richiama all'unità, altrimenti nessun soggetto potrebbe definirsi tale: richiamando il famoso esercizio mentale della nave di Teseo, non è possibile negare ad un soggetto il bisogno di considerarsi come unità, altrimenti si disgregherebbe nella moltitudine delle esperienze quotidiane e nel susseguirsi degli eventi e della temporalità. Va da sé che, prevedibilmente, ogni consultante porterà con sé questo bisogno di unità, ed è doveroso per il counselor tenere tale necessità in considerazione e accoglierla. Sarebbe assurdo invitare il consultante ad un costante moto di revisione della propria identità solo perché rispecchierebbe l'autentico moto della coscienza: al contrario, il counselor sarebbe chiamato ad offrire supporto in situazioni simili a quelle descritte in precedenza, quando cioè l'identità si è fatta troppo rigida per potersi adattare alle sfide dell'esistenza, causando dolore e frustrazione nell'esperienza di vita del consultante. L'azione di chiarificazione del counselor, come detto, permetterebbe di riattivare quella capacità di revisione e riattribuzione di senso dove il senso si è perso o ci si è arresi ad un senso precostituito. Inoltre, l'auspicio è che dalla consulenza (o dalla serie di consulenze) il soggetto tragga vantaggio non solo dall'attivazione della capacità menzionata poc'anzi, ma acquisisca una postura esistenziale tale da poter gestire in autonomia scenari altrettanto "sfidanti": la consulenza filosofica può e deve pensare di rispondere ad esigenze situate nel breve e nel lungo periodo.

Quanto detto ci invita a non colpevolizzare in alcun modo il consultante per il suo bisogno (magari disperato) di stabilità: si tratta di un atteggiamento messo in atto per ragioni pratiche, molto spesso in maniera non del tutto consapevole, ma non per questo incapace di produrre effetti tangibili e tantomeno impossibile da riconoscere e mettere in discussione. Questa stabilità o unità ricercate dal soggetto si riflettono nella concezione di un'identità stabile nel tempo. Tenendo conto di ciò, si può concludere che:

Per quanto paradossale, la malafede è un inganno tutt'altro che inutile perché incontra un innegabile bisogno del soggetto che, altrimenti, si "disgregherebbe"

Questo bisogno non può essere ignorato, accantonato o combattuto: è importante sottolineare che non sarà mai una colpa del soggetto il fatto di aver ricercato unità e stabilità, anche quando tale ricerca

ha portato ad uno stato di sofferenza o frustrazione

L'aiuto del counselor è prima di tutto circoscritto a situazioni di necessità, quelle per cui il consultante ha cercato aiuto: gli strumenti filosofici che il consultante può portare con sé dopo la relazione di aiuto possono consentirgli di affrontare situazioni analoghe future, il che è ben diverso dall'obiettivo di trasmettere al consultante un atteggiamento "difensivo" nei confronti di quel desiderio di unità e stabilità

Tenendo conto del bisogno esplorato poc'anzi, nella vita di ogni soggetto la dinamica di malafede e l'attenzione significativa della coscienza possono coesistere in uno stato di equilibrio, quando questo equilibrio è proficuo per il soggetto.

Consapevolezza

L'ultimo elemento che intendo considerare in queste pagine è quello della consapevolezza. La ricerca di Sartre orbita intorno al desiderio di comprendere l'esistenza umana tramite un'analisi dell'esperienza del soggetto: ogni aspetto trattato e di cui si può parlare è riconducibile all'esperienza e, nondimeno, al modo in cui questa è organizzata (e riorganizzata) da quella struttura trascendentale che è la coscienza. L'osservazione delle dinamiche tipiche dell'esistenza, compresa quella di malafede, e la loro comprensione permettono di progettare la propria vita in modo consapevole e, infine, autentico. La chiave utilizzata per accedere ad un'esistenza autentica è, dunque, la consapevolezza.

Come visto prima, l'opera di chiarificazione favorita dal counselor ha come obiettivo un avvicinamento del consultante alle sue esperienze di vita e al significato che rivestono. Senza una profonda attenzione a quel che il soggetto esperisce e ai significati che ornano e rendono vitali queste esperienze, non può esserci per il soggetto la possibilità di valutarle e, quando opportuno, ri-valutarle. Ecco allora che nella relazione d'aiuto la consapevolezza riveste un'importanza primaria: dove risiede il margine d'azione del consultante, relativo alle proprie responsabilità, se di queste non vi è consapevolezza? In che misura il consultante può dirsi chiamato ad agire se non ha consapevolezza delle possibili alternative a sua disposizione? La consapevolezza è il punto di partenza del soggetto libero: il «peso del mondo» (Ibidem) che egli avverte su di sé e che sovente rifugge, ricorrendo alla dinamica di malafede, è l'origine della scoperta che un margine d'azione, ovunque sia collocato, esiste.

Compito del counselor è quindi chiarificare, rendere noto, esplicitare e portare all'attenzione del consultante l'esperienza di quest'ultimo e tutti i significati rilevanti legati ad essa. Il movimento compiuto non parte, naturalmente, dall'inconscio e dal sommerso per arrivare alla superficie della "coscienza vivida", in quanto riguarderebbe non solo un differente tipo di "oggetto" su cui lavorare, ma anche una differente sfera professionale. Si tratta piuttosto di un moto che vuole portare l'attenzione su quel che viene dato per scontato, sui significati abitati in modo indifferente o su pensieri e modi di pensare di cui non ci prendiamo cura perché rappresentano una nostra abitudine. La comprensione è allora il vero punto di partenza per il soggetto che intende aderire al proprio progetto. In merito a quanto detto circa la dinamica di malafede, un buon punto di partenza sta nell'indirizzare i propri sforzi verso una comprensione della condizione umana fin qui illustrata, cioè nell'intercettare la malafede e il suo emergere, non per frenarla, ma per comprenderla. Senza una comprensione della nostra condizione esistenziale, le prospettive di abitare questa condizione in modo proficuo e autentico si restringono enormemente. Dalla comprensione è possibile pensare il proprio margine d'azione. Un soggetto consapevole di essere libero e, al contempo, di cercare per necessità quell'inganno tipico della malafede, si darà un'occasione per inquadrare questa contrapposizione non come un capriccio o un conflitto, ma come ponte tra due bisogni. Inoltre, in quanto consapevole dei propri bisogni, avrà un secondo tipo di opportunità: progettarsi autenticamente in concordanza con la propria irrinunciabile libertà.

Conclusioni

La profondità della filosofia esistenzialista di Sartre meriterebbe, come già detto, uno spazio di approfondimento molto più vasto di quanto queste pagine possano offrire. Allo stesso modo, sarebbe scorretto non considerare questo breve testo come un non-finito: quanto detto e i nodi affrontati toccano punti vastissimi del sentire e dell'abitare l'esistenza che non possono essere analizzati ed espressi in una manciata di righe. Il presente *work in progress*, anziché procurare conclusioni universalmente esaustive, intende piuttosto dirigere l'attenzione del lettore verso due tematiche importanti: i particolari bisogni del consultante nell'ambito della relazione d'aiuto, rintracciabili qui nella malafede e nell'angoscia, e la cura

della visione del mondo e di sé permeate dal meccanismo di malafede. Il termine “cura” è da intendersi non in senso clinico, ma come sguardo e atteggiamento di attenzione verso le dinamiche e i vissuti portati in consulenza. Tale cura, promossa nella relazione d'aiuto dall'attenzione del counselor filosofico, è preziosa e imprescindibile.

Bibliografia

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

De Ruvo G., La malafede dopo Sartre. Per una rivalutazione del concetto in ambito etico-politico, in *L'essere e il nulla. L'esistenzialismo di Sartre 80 anni dopo*, Editoriale di Gabriella Farina e Maria Russo, Roma Tre-press, Roma, 2023.

Nave L., *Manuale di Counseling e Consulenza Filosofica*, Pragma Society Books, Torino 2025.

Nave L., Il Counseling Filosofico e l'Analisi Esistenziale, in *Rivista Italiana di Counseling Filosofico*, n.17, Pragma Society Books, Torino 2024.

Sartre J.-P., *La trascendenza dell'Ego*, Christian Marinotti Edizioni, Milano 2021.

Sartre J.-P., *L'essere e il nulla*, il Saggiatore, Milano 2014.

Vattimo G., *Introduzione a Heidegger*, Laterza, Bari-Roma 2024.

PAOLO PAROTTINO. LA PRIORITÀ DEL CUORE. L'ORDO AMORIS NELLA CONSULENZA FILOSOFICA

1. L'ordine dell'amore

In che modo la filosofia, in special modo nella sua originaria forma pratica di *τέχνη τοῦ βίου*, arte del vivere bene (Foucault, 2016; Hadot, 2005), ha a che fare con l'amore? Cosa potrebbe esistere di più distante dall'amore di questo sapere tanto astruso quanto astratto, agli occhi dei non addetti ai lavori? L'imperturbabile rigore della logica e l'anaffettività dei sistemi concettuali non sembrano, di primo acchito, aver nulla da condividere con l'intenso mondo emotivo, di cui l'amore rappresenta l'apice. Come sa bene, però, chi possiede anche solo una buona preparazione liceale in ambito filosofico, le emozioni-passioni sono state descritte, analizzate e valorizzate da un gran numero di filosofi e filosofe nel corso della storia, da Platone a Spinoza e Hume, da Nussbaum (Nussbaum, 2004) ai recenti autori della *Virtue Ethics* (Samek Lodovici, 2009, 2010), a Harry Frankfurt (Frankfurt, 2005) e al celebre scritto di Erich Fromm *L'arte di amare* (Fromm, 1956/2015), solo per citarne alcuni.

Per ciò che concerne l'amore, a ogni modo, in pochi lo hanno collocato al centro del proprio pensiero tanto quanto ha fatto Max Scheler, uno dei fondatori dell'antropologia filosofica. Il grande filosofo tedesco, nel volume *Ordo amoris*, pubblicato postumo dalla terza moglie Maria Scheu, scrive che «l'uomo, ancor prima di essere un *ens cogitans* o un *ens volens*, è un *ens amans*» (Scheler, *Ordo amoris*, 1916/2008, p. 71). Dunque, sulla scia di Scheler, ciascun consulente filosofico è invitato a ricordarsi incessantemente che la persona che gli siede accanto in seduta di consulenza è, prima che un essere pensante con determinate idee e rappresentazioni delle cose, prima ancora che un ente che vuole, egli è un essere che ama, e attorno a tale amore si costruisce il suo modo di stare al mondo.

Ma cosa intende Scheler, più propriamente, con amore? Dimentichiamo qualsiasi accezione romantica che esalti l'irrazionalità e la caotica casualità dell'atto d'amore, e procediamo con l'autore nel considerare l'amore come «la tendenza oppure, a seconda delle circostanze, l'atto che tenta di portare ogni cosa nella direzione della pienezza di valore che le è propria» (Ivi, p. 69). Per il filosofo tedesco, infatti, vi è un ordine oggettivo e gerarchico dei valori, al quale l'individuo partecipa in maniera più o meno congrua. L'*ordo amoris* soggettivo può dunque manifestarsi in un amore ordinato, quando il valore attribuito a un bene corrisponde al suo valore "reale", o in un amore disordinato «se invece confondiamo tra loro le diverse posizioni (dei valori nelle cose del mondo, *ndr*), se sotto l'influsso delle passioni e degli impulsi, capovolgiamo l'ordine gerarchico in cui si trovano tutti quegli aspetti che nelle cose sono degni di essere amati» (ivi, p. 97). Le modalità di base attraverso le quali si esprime l'*ordo amoris* del singolo consistono nel contingente *preferire* e *posporre* i determinati valori nella gerarchia personale. Non è importante, in questa sede, sottoporre ad analisi critica l'oggettività naturale dei valori presupposta da Scheler.

Ciò che l'autore edifica, indirettamente, a favore di chi si occupi di filosofia pratica nella forma della consulenza filosofica, è il raggio d'azione esclusivo del filosofo consulente. Scheler, infatti, distingue l'*io individuale* e lo *spirito* della persona, e se la psicologia fa riferimento all'*io* individuale, alla sua percezione interna e agli «stati fissi e immobili dell'*io*» (Ivi, p. 90), alla filosofia «spetta il compito di portare alla luce le specifiche leggi di senso che governano gli atti dello spirito» (Ivi, nota 26 a cura di E. Simonotti, p. 129). In altre parole, una consulenza filosofica che voglia porsi a servizio del consultante, senza scivolare in ambiti non di propria competenza, deve concentrare i propri sforzi sulle dinamiche di senso e significato che innervano l'*ordo amoris* dell'ospite. Tale compito è tutt'altro che fumoso e banale, dal momento in cui, scrive Scheler, «so che tanto gli oggetti che conosco tramite la percezione e il pensiero, quanto tutto ciò che voglio, scelgo, faccio e porto a compimento, dipendono da questo movimento del cuore» (Ivi, p. 49).

Vi è dunque in Scheler una priorità dell'amore sulle percezioni, i pensieri, le decisioni e le azioni; è nell'amore vissuto, incarnato, che si può scorgere la *protensione esistenziale* del singolo (per un'analisi dettagliata dell'*ordo amoris* scheleriano, si veda Samek Lodovici, 2010, pp 151-167).

2. Destinazione individuale

Mettiamo ora in luce un ulteriore tassello concettuale lasciatoci in eredità da Scheler: la *destinazione individuale*. Anch'essa, essendo oggettiva per il nostro autore, non è un qualcosa che ha da essere posto, quanto piuttosto richiede di essere conosciuta. Anche in questo caso, non ci soffermiamo sull'oggettività

o soggettività della destinazione individuale, poiché ciò che risulta di interesse è l'essenza di tale destinazione individuale, la quale «porta alla luce il posto peculiare che spetta a questo soggetto nel piano salvifico del mondo; esprime così anche il suo compito particolare, la sua "vocazione"» (Scheler, 1916/2008, p. 59). Ecco allora che la destinazione individuale, la vocazione della persona umana, è quanto di più singolare possa esistere, dal momento in cui il nostro "posto peculiare" nel mondo non può che essere abitato esclusivamente da noi stessi.

Il disagio esistenziale, la sofferenza dello spirito – di competenza del consulente filosofico –, insorge nel mancato riconoscimento della propria vocazione, nella scomoda postura di chi sta abitando un luogo dell'esistenza che, in realtà, non gli appartiene: «per noi – scrive Scheler – è importante il fatto che la destinazione individuale dell'uomo può trovarsi in una relazione in parte *armonica* e in parte *conflittuale* rispetto alla struttura del suo mondo-ambiente e del suo destino» (Ivi, p. 61). Per ciò che riguarda il concetto di *destino* in Scheler, basti qui segnalare che l'autore non intenda il destino né come l'insieme degli eventi indipendenti dalla nostra volontà, né l'insieme degli accadimenti da noi volutamente prodotti, quanto piuttosto lo consideri «un'unità di senso che si protrae nel tempo» (Ivi, p. 56), assolutamente singolare e irripetibile, che si manifesta in quegli eventi – voluti e non voluti – che si connettono essenzialmente a questo specifico vivente umano, al suo *ordo amoris* e alla sua posizione nell'esistenza.

Ciò che maggiormente ci interessa, invece, è la sottolineatura della relazione *armonica* o *conflittuale* che la destinazione individuale può intrattenere con il proprio mondo-ambiente: chi scrive intende infatti la consulenza filosofica come *pratica ecologica*, ossia sguardo sul singolo attraverso la lente delle relazioni che esso coltiva e subisce, relazioni nelle quali l'individuo co-costruisce la propria visione del mondo. Tornando però a Scheler, egli annota che «la più grande realizzazione pratica della destinazione individuale è ottenibile attraverso la rimozione, l'eliminazione e la "guarigione" delle false credenze» (Ivi, p. 67). Se dunque la consulenza filosofica si proporrà nella veste di un dialogo ermeneutico, alla ricerca della vocazione personale del consultante, attraverso la dialogica interpretazione dei significanti, dei significati e del senso che l'ospite attribuisce alle cose, agli eventi e alla propria visione del mondo (in senso lato, un'ermeneutica del linguaggio del consultante: Zamarchi, 2025), essa si avvicinerà tanto più alla "guarigione spirituale" del consultante quanto più opererà un'azione di rimozione del superfluo e di ri-orientamento del senso.

Dal momento in cui «la destinazione individuale ha quindi a che fare con il *discernimento*» (Scheler, 1916/2008, p. 64), ciò invita il consulente alla pratica maieutica, al fine di far partorire al consultante quelle verità più intime che troppo spesso, per ragioni socio-ambientali-culturali, esso fatica a riconoscere. Ciò che è richiesto, però, come presupposto di una efficace pratica maieutica «è di nuovo un certo tipo di *amore* che deve precedere la conoscenza della destinazione individuale: è *l'autentico amore di sé* o amore per la propria salvezza» (ibidem), il che richiama all'attenzione l'atteggiamento di *accettazione positiva incondizionata* teorizzato da Carl Rogers quale concetto chiave della psicologia umanistica (Rogers, 1961/2019).

Se l'accettazione positiva di Rogers ci invita, in qualità di filosofi consulenti, all'assenza di giudizio e all'accoglimento del consultante nella totalità, ai nostri occhi, dei suoi pregi e difetti; l'autentico amore di sé scheleriano richiama il consultante ad una similare posizione di distacco da sé, in modo tale da mettere tra parentesi l'autogiudizio (spesso negativo) e guardarsi «come fosse attraverso gli occhi di Dio» (Scheler, 1916/2008, p. 65), dunque con uno sguardo amorevole e valorizzatore.

3. Scheler e la visione del mondo

Con questi brevi accenni allo scritto di Max Scheler, il vocabolario essenziale del consulente filosofico si arricchisce di categorie fertili e meritevoli di ulteriori approfondimenti: priorità dell'amore, *ordo amoris*, gerarchia dei valori, preferenza e posposizione, destinazione individuale, vocazione e posizione peculiare del singolo nell'esistenza.

Quando si parla di consulenza filosofica, però, il concetto cardine da tenere a mente è sicuramente quello di "visione del mondo". Nel suo *Manuale di Counseling e Consulenza Filosofica*, Luca Nave definisce la visione del mondo:

Una struttura trascendentale a priori quale condizione dell'intenzionalità o trascendenza del soggetto-nel-mondo e di attribuzione di senso e significato alla sua esperienza-di-mondo. La struttura di una visio-

ne del mondo contiene delle sottostrutture logiche, etiche, estetiche, antropologiche, metafisiche e storiche che guidano la progettualità del soggetto e contribuiscono a costruire il mondo che è oggetto della sua visione (Nave, 2025, p. 158).

L'eshaustività della definizione lascia spazio a poche interpretazioni. Possiamo vedere come, a nostro avviso, quanto visto nello scritto scheleriano sull'ordine dell'amore si inserisca senza troppi problemi in una tale presentazione del concetto di visione del mondo. In particolar modo, la destinazione individuale teorizzata da Scheler risuona nella progettualità del soggetto di cui parla Nave, sebbene si debba tener conto della differenza di fondo in merito all'oggettività/soggettività dei valori, e circa il collocare scheleriano della destinazione individuale all'interno di un universo in cui la presenza di Dio non è certamente di secondaria importanza.

Al di là di tali differenze, seppur significative, l'*ordo amoris* scheleriano si adatta bene al concetto di struttura trascendentale a priori, dalla quale scaturisce l'agire del soggetto nella storia e dalla quale si innervano i valori e i significati che muovono la sua esperienza nel mondo: «la visione del mondo come "struttura trascendentale a priori" è l'infrastruttura esistenziale che rende possibile e condiziona le percezioni, i pensieri, i giudizi, i ragionamenti e le interpretazioni del soggetto-nel-mondo» (Ivi, p. 160), esattamente ciò che fa, per Scheler, l'amore.

La definizione di Nave è ben sviscerata, nei suoi elementi, nelle pagine del *Manuale*; ciò su cui proponiamo una precisazione è il "a priori" della visione del mondo. Nave afferma che la visione del mondo è un a priori in quanto precede l'esperienza proprio perché «rappresenta la precondizione di ogni possibile esperienza» (ibidem). Insomma, se la visione del mondo è una struttura che contiene le *condizioni* dell'esperire, non può che essere "a priori", infatti non tutti facciamo le stesse esperienze neppure al cospetto dei medesimi eventi: «il soggetto che "vede" il mondo – scrive Nave – non riceve passivamente le impressioni sensoriali per poi attribuire un senso e un significato ma le organizza a priori tramite la struttura trascendentale della sua visione del mondo che, quindi, svolge un processo attivo nella percezione della realtà» (ibidem). In questo modo, su un ponte tibetano, c'è chi si gode il panorama e l'adrenalina e chi è terrorizzato dall'altezza, riuscendo a non fare altro che preoccuparsi di essere ben agganciato alla fune di sicurezza.

Arrivando al punto, siamo dunque d'accordo nel considerare la visione del mondo come un a priori, ma esclusivamente nel senso *formale* del termine. Dal punto di vista *sostanziale*, invece, la visione del mondo non può che costruirsi *a posteriori*, in base all'esperienza del singolo: non è infatti per qualche ragione aprioristica – e quindi trascendentale – che il soggetto X tremi sul ponte tibetano, mentre il soggetto Y si gode il panorama. È piuttosto l'esperienza individuale che ha portato l'individuo X a considerare minacciosa l'altezza e l'individuo Y a percepirla come fonte di adrenalina.

In altre parole, a nostro avviso la visione del mondo di ciascuno di noi è una struttura trascendentale *a priori* dal punto di vista *formale*, in quanto essa è il filtro della nostra vita vissuta, e nessuna nostra esperienza si manifesta come tale se non è filtrata dalle sottostrutture che caratterizzano la nostra visione del mondo (non si avrebbe, altrimenti, alcuna esperienza). Allo stesso tempo la visione del mondo è, secondo il nostro punto di vista, una struttura *a posteriori* – quindi immanente, non trascendentale – dal punto di vista *sostanziale*: i contenuti delle varie sottostrutture, ossia le credenze, i giudizi, i valori e i significati attraverso cui abitiamo il mondo, non sono altro che il frutto della nostra singolare esistenza. Non è da intendersi, comunque, il contenuto della nostra visione del mondo come una supina assimilazione di quanto ci è accaduto, quanto piuttosto come il frutto del continuo incontro tra la nostra personalità (carattere, attitudini, credenze, valori, significati) e gli eventi della nostra biografia personale. Un incontro ermeneutico di interpretazione e continuo rinnovamento.

D'altro canto, anche in Scheler l'*ordo amoris*, quindi l'a priori formale del cuore, è sì innato come struttura, ma la sua destinazione concreta, quindi il sistema di preferenze e la gerarchia di valori, si attualizza, si ordina e disordina solo storicamente.

In conclusione riportiamo una metafora, a nostro avviso efficace per rappresentare il concetto di visione del mondo, tratteggiata da Max Scheler:

L'uomo incede nel particolare ordine gerarchico dei valori e delle qualità assiologiche più semplici (...) come in una casa in cui egli si trova e che si porta con sé ovunque vada; una casa da cui, per quanto egli

corra velocemente, non riesce a fuggire. Attraverso le finestre di questa abitazione scorge il mondo e se stesso – del mondo e di se stesso non scorge niente di più e nient'altro oltre a ciò che la particolare posizione di queste stesse finestre, la loro grandezza e il loro colore, gli permettono di vedere (Scheler, 1916/2008, pp. 52-53).

Non ci è allora possibile fuggire da quella casa che è la nostra personale visione del mondo, anche se a volte è tutto ciò che desidereremmo poter fare. Quando dalle “finestre” non scorgiamo altro che nubi e un cielo carico di tensioni e brutti presagi, non abbandoniamoci alla vana speranza che cambi il tempo, ma adoperiamoci a ingrandire le finestre, a ricollocarle nella giusta posizione, a conferirgli un nuovo colore. E se lo sforzo di ristrutturazione richiedesse aiuto, non esitiamo allora a tendere la mano. Il panorama, fuori, sarà poi degno della fatica.

Bibliografia

- Foucault M., *L'ermeneutica del soggetto. Corso al Collège de France (1981-1982)*, Feltrinelli, Milano, 2016.
- Frankfurt H., *Le ragioni dell'amore*, Donzelli, Roma, 2005.
- Fromm E., *L'arte di amare*, Mondadori, Milano, 1956/2015.
- Hadot P., *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino, 2005.
- Nave L., *Manuale di Counseling e Consulenza Filosofica. Teorie, metodi e protagonisti del dibattito internazionale*, Pragma Society Books, Milano, 2025.
- Nussbaum M., *L'intelligenza delle emozioni*, Il Mulino, Bologna, 2004.
- Samek Lodovici G., *Il ritorno delle virtù. Temi salienti della Virtue Ethics*, Edizioni Studio Domenicano, Milano, 2009.
- Samek Lodovici G., *L'emozione del bene. Alcune idee sulla virtù*, Vita e Pensiero, Milano, 2010.
- Scheler M., *Ordo amoris*, a cura di E. Simonotti, Morcelliana, Brescia, 1916/2008.
- Zamarchi E., *Dis-fare le parole. Viaggio nel linguaggio del terzo millennio (per un ethos di filosofia pratica)*, Pragma Society Books, Milano, 2025.

FRANCESCO MACCAPANI. "PERSONA | LA MASCHERA SONORA": UNA PRATICA FILOSOFICA PER DAR FORMA ALLA PROPRIA VOCE

Introduzione

Nella vita quotidiana indossiamo molte maschere senza esserne pienamente consapevoli. Esse prendono forma nelle relazioni, nei ruoli e nelle aspettative che attraversano la nostra esistenza, fino a diventare modalità abituali del nostro stare al mondo. Proprio questa inconsapevolezza rende difficile riconoscere quando una maschera ci protegge, quando ci limita e quando, invece, offre alla nostra voce la forma necessaria per manifestarsi.

In questa prospettiva, la celebre "filosofia delle maschere" che permea le opere di Luigi Pirandello e la citazione iniziale di Oscar Wilde non rappresentano due visioni inconciliabili. Pirandello mostra come le maschere possano alienarci quando vengono imposte dall'esterno e quando finiamo per identificarci completamente con esse. Wilde suggerisce invece che una certa distanza da noi stessi possa renderci paradossalmente più sinceri, più "veritieri" con sé, in primis, e con gli altri.

La distinzione decisiva non è quindi tra maschera e autenticità. È tra: maschera imposta e maschera scelta; maschera che imprigiona e maschera che rivela; maschera che distorce la voce e maschera che la amplifica. La domanda filosofica non sarà dunque: «*Chi sono senza maschera?*» ma: «*Quale forma permette alla mia voce di diventare più mia?*» L'ideale regolativo alla base di questa pratica si può sintetizzare così: *non diventiamo noi stessi togliendo tutte le maschere, ma imparando a scegliere quelle forme attraverso cui la nostra voce può risuonare.*

Obiettivi e fasi della pratica

"Persona | La Maschera Sonora" è una pratica filosofica, individuale o di gruppo, che accompagna la persona a riconoscere le maschere che abitano la sua esistenza e a comprenderne l'origine e la funzione. Il percorso permette di distinguere le forme assegnate da quelle scelte, di individuare quelle che favoriscono una manifestazione più autentica della propria voce e di esercitare una presenza più consapevole nei diversi contesti della vita. In questo movimento emerge anche l'irriducibile tensione dialettica che attraversa l'esistenza e che non può essere eliminata, ma può essere abitata con maggiore responsabilità. In sintesi, gli obiettivi della pratica sono: riconoscere le maschere che abitano la propria esistenza; comprenderne l'origine e la funzione; distinguere quelle che sono state assegnate da quelle scelte; individuare le forme che permettono una manifestazione più autentica della propria voce; esercitare una presenza più consapevole nei diversi contesti della vita; prendere consapevolezza dell'irriducibile tensione dialettica della propria esistenza.

Il percorso è articolato in cinque fasi, denominate "atti" in riferimento all'antico teatro delle maschere. La scelta non è soltanto terminologica: ciascun atto apre una diversa scena di interrogazione e attribuisce valore a una specifica prospettiva di indagine. Qui di seguito verranno descritti i cinque atti, indicando per ciascuno scopo, consegna e domande guida. In chiusura verranno fornite una conclusione e una tabella riassuntiva della pratica. Le cinque fasi della pratica non rappresentano una sequenza rigidamente prescrittiva né un percorso necessariamente lineare. Esse descrivono piuttosto un movimento di interrogazione filosofica che conduce il consultante dal riconoscimento delle forme attraverso cui abita il mondo alla possibilità di assumerne consapevolmente la responsabilità. Ciascun atto corrisponde a una diversa prospettiva di indagine: dapprima fenomenologica, poi genealogica, successivamente simbolica, quindi dialettica e infine trasformativa.

ATTO I - Il Guardaroba delle Maschere

«L'uomo è molte persone e la maschera è la forma che permette all'anima di manifestarsi.»
W.B. Yeats

Ogni soggetto umano si presenta al mondo in una miriade di identificazioni: l'incipit di questa pratica filosofica consiste nel far individuare alla persona le principali forme attraverso cui si pone nei vari contesti

della sua esistenza. Il punto di partenza non è quindi la ricerca di un'identità nascosta dietro le apparenze, ma l'osservazione delle diverse configurazioni che l'identità di quel soggetto assume a seconda dei ruoli e delle relazioni in cui è coinvolto.

Da qui l'invito a identificare da cinque a sette maschere utilizzate abitualmente, non limitandosi all'elencazione di ruoli sociali generici, come quello professionale o familiare, bensì individuando e nominando veri e propri personaggi, quali il Professionista Impeccabile, il Pacificatore, il Salvatore, il Figlio che Non Delude, il Cinico Disincantato, il Forte che Non Chiede Mai Aiuto, e così via. Si comprende così il titolo di questo primo atto, il "Guardaroba delle Maschere", e il suo significato pratico: dare un nome a ciascuna maschera consente di renderla riconoscibile e di osservarne le modalità di comparsa, grazie anche alle domande guidate: «Quando comparire? Con chi comparire? Chi mi ha insegnato a indossarla? Quando ne ho avuto bisogno per la prima volta?». Il percorso converge infine nella domanda centrale dell'atto: «Questa maschera l'ho scelta o mi è stata consegnata?».

ATTO II - La Genealogia della Maschera

«Ogni spirito profondo ha bisogno di una maschera.»

Friedrich Nietzsche

Il secondo atto mira a comprendere la funzione esistenziale di ogni maschera. Per ricostruirne la genealogia è necessario guidare l'interlocutore a scoprire come, quando e perché essa sia nata e a comprendere a quale necessità abbia risposto la sua comparsa. Il titolo dell'atto richiama quindi un'indagine sulle origini: dopo aver riconosciuto le forme della propria presenza, la persona è accompagnata a interrogare la storia che le ha generate.

L'obiettivo non è demolire la maschera né giudicarla come falsa, ma interrogarla. Una maschera può essere stata necessaria, può aver protetto la persona o averle consentito di attraversare una fase della vita. Ciò che viene messo in questione è la sua attuale necessità: ciò che in passato ha rappresentato una protezione può, nel presente, essere diventato un limite. L'esplorazione si sviluppa attraverso alcune domande filosofiche: «Che cosa mi impedisce di dire? Che cosa mi permette di dire? Che cosa ottengo indossandola? Che cosa sacrifico continuando a portarla?».

«Ma se la maschera ha questo effetto liberatorio, il fatto che fornisca qualcosa dietro a cui nascondersi rende superfluo il nascondersi. E questo è il paradosso fondamentale di tutta la recitazione: poiché si è al sicuro, si possono correre dei pericoli; e poiché non siamo noi, possiamo permetterci di rivelare noi stessi.» Peter Brook

Il lavoro genealogico trova la propria sintesi nella domanda: «La maschera che una volta mi ha salvato è ancora quella di cui ho bisogno?». La domanda non cancella la funzione che la maschera ha avuto, ma invita la persona a verificare se essa continui a sostenerne l'esistenza o se richieda di essere trasformata. Tuttavia, la comprensione genealogica non esaurisce il lavoro filosofico. Sapere da dove proviene una maschera non equivale ancora a sapere quale forma possa consentire oggi una manifestazione più autentica della propria voce. Per questa ragione la pratica compie un passaggio decisivo: dalla ricostruzione delle proprie maschere alla ricerca di quelle forme attraverso cui la voce possa risuonare senza venire soffocata.

ATTO III - La Maschera Sonora

«Persona non è ciò che nasconde la voce, ma ciò che la fa risuonare.»

Il terzo atto segna il passaggio dalla logica dello smascheramento a quella della scelta e costituisce il cuore della pratica. Dopo aver riconosciuto le proprie maschere e averne compreso l'origine, la persona non è chiamata semplicemente a liberarsene, ma a domandarsi quale forma possa permettere alla sua voce di esprimersi in modo più autentico.

In questa fase si fa appello al ruolo magico dell'immaginazione, intesa come capacità di presentificare il possibile. L'interlocutore è invitato a immaginare di dover parlare in un anfiteatro, facendo arrivare la propria voce fino all'ultima fila, e a creare così una scena simbolica nella quale interrogarsi su quale maschera possa amplificarla senza deformarla. Da questa funzione di risonanza prende forma il titolo dell'atto: "la

Maschera Sonora" viene descritta oppure disegnata, affinché assuma una configurazione concreta e riconoscibile.

L'esplorazione simbolica muove anzitutto dalla consistenza materica della maschera, perché il materiale immaginato rende percepibile il modo in cui quella forma viene vissuta: «Di quale materiale è fatta? È rigida o flessibile? È pesante o leggera? È liscia o ruvida? Aderisce al volto o lascia spazio al respiro?». A queste domande seguono quelle rivolte alla sua funzione espressiva: «Che cosa mostra? Che cosa protegge? Quali aspetti amplifica? Quali attenua? È tragica o comica? Quale espressione porta sul volto?». L'atto culmina nella domanda decisiva: «Quale frase riesci a pronunciare con questa maschera che senza questa maschera non riusciresti a dire?».

Il paradosso che viene così alla luce è che, talvolta, non è l'assenza di forma a renderci autentici, ma la forma giusta. La maschera scelta non sostituisce la voce della persona: le offre una configurazione attraverso cui possa risuonare e raggiungere l'altro.

ATTO IV – La Dialettica fra Commedia & Tragedia

«Il dramma per me è tutto qui, signore: nella coscienza che ho, che ciascuno di noi si crede "uno" ma non è vero:

è "tanti", signore, "tanti", secondo tutte le possibilità d'essere che sono in noi.»

Luigi Pirandello

Il quarto atto introduce la dimensione dialettica dell'esistenza. La Maschera Sonora non è infatti una forma rigida e univoca, ma deve potersi confrontare con polarità differenti, senza pretendere di risolverle definitivamente.

Il simbolo del teatro non presenta una sola maschera, ma due: la tragedia e la commedia. La vita non coincide completamente con nessuna delle due, ma si svolge nello spazio di tensione che le separa. La persona viene quindi invitata a riconoscere come queste due possibilità attraversino il proprio modo di interpretare l'esperienza.

La Maschera Tragica rappresenta il limite, la perdita, il fallimento, la responsabilità e la finitudine. Essa richiama ciò che non può essere evitato o alleggerito, e chiede alla persona di prendere sul serio ciò che accade e le conseguenze delle proprie scelte.

La Maschera Comica rappresenta invece l'assurdo, l'imprevisto, il ridicolo, l'incertezza e la leggerezza. Essa introduce la possibilità di prendere distanza da ciò che sembra definitivo, accogliendo lo scarto tra le nostre intenzioni e ciò che effettivamente accade.

Il titolo dell'atto indica precisamente il dialogo tra queste due polarità. Attraverso il confronto filosofico, la persona viene accompagnata a esprimere il proprio rapporto con entrambe: «Quale delle due ti è più familiare? Quale eviti maggiormente? Che cosa accadrebbe se la tua maschera tragica imparasse a sorridere? Che cosa accadrebbe se la tua maschera comica prendesse sul serio ciò che conta?». Le domande non cercano una conciliazione astratta, ma rendono visibile il modo in cui ciascuno tende a privilegiare una maschera e a sottrarsi all'altra.

L'obiettivo non è scegliere fra le due maschere né trovare una sintesi che ne annulli la differenza. Si tratta, piuttosto, di imparare ad abitare l'irriducibile tensione che le anima, riconoscendo che tragedia e commedia possono correggersi e interrogarsi reciprocamente.

ATTO V - Il Laboratorio dell'Accordatura

«La maschera ci aliena quando la subiamo; ci rivela quando la scegliamo.»

Il quinto atto ha lo scopo di trasformare una maschera reale invece di eliminarla. Quanto emerso negli atti precedenti viene ricondotto a una forma concreta della vita della persona, sulla quale diventa possibile intervenire in modo consapevole.

In questa fase l'immagine guida, come suggerisce il titolo, è quella dell'accordatura tra le maschere individuate come stilemi della propria modalità di stare al mondo: la maschera non viene distrutta o sostituita integralmente, ma ascoltata e regolata affinché possa esprimere la voce senza soffocarla o deformarla.

L'accordatura si compie attraverso tre movimenti complementari. Il primo consiste nel "conservare", ovvero nel riconoscere ciò che, in quella maschera, appartiene davvero alla persona e continua a sostenerne la presenza. A seguire il movimento del "togliere" che si dà nell'individuare ciò che deriva prevalentemente dalle aspettative altrui o che, pur avendo avuto una funzione, oggi limita la possibilità di esprimersi. Infine, quello dell'"aggiungere" ovvero introdurre ciò che manca perché quella forma possa amplificare meglio la voce. Non si tratta di trovare la maschera perfetta, ma di comprendere se una determinata configurazione amplifichi la propria voce oppure la deformi. Attraverso questi tre movimenti la persona assume responsabilità per la forma della propria presenza.

La prova dell'anfiteatro

«Non chiederti quale maschera devi togliere. Chiediti quale maschera permette alla tua voce di essere ascoltata senza smettere di essere tua.»

Tra una sessione e l'altra viene assegnato il compito di abbandonare il livello simbolico per calarsi sul piano dell'esperienza, scegliendo una situazione concreta e imminente, come una riunione, una conversazione difficile, una richiesta importante, una decisione o un conflitto. In tal modo la Maschera Sonora può essere messa alla prova in un contesto reale, oppure in una situazione soltanto immaginata ma vissuta anticipatamente come scena possibile. Questo è il significato della prova dell'anfiteatro.

La domanda chiave preventiva è: «Quale maschera voglio indossare affinché la mia voce possa arrivare più lontano?». Non si tratta di preparare una prestazione, ma di scegliere consapevolmente una forma adatta alla situazione in oggetto.

Dopo l'esperienza, la persona annota: «Che cosa ho detto? Che cosa non ho detto? Che cosa sono riuscito finalmente a dire? La mia voce è arrivata più lontano?». Il momento della verifica non misura il successo esterno dell'azione, ma consente di riconoscere quanto vi sia di proprio e autentico e quanto di estraneo nell'assunzione di quella forma.

La prova dell'anfiteatro costituisce il momento in cui la pratica si confronta con l'esperienza concreta. Le intuizioni emerse nei diversi atti vengono verificate nella vita vissuta, là dove la voce incontra realmente l'altro. L'obiettivo non è valutare la correttezza della maschera scelta, ma interrogare la qualità della relazione che essa rende possibile tra la persona, la propria voce e il mondo.

«Noi tutti, per noi stessi e per gli altri siamo intersoggettivamente attori. Essere attori è qui l'intersoggettività della vita e della morte, l'impossibilità di dire la stessa cosa a tutti e di sentire la stessa cosa da tutti.» Enzo Paci

Conclusione

Ognuno di noi abita molte maschere: professionali, familiari, affettive, sociali. Non si tratta di semplici metafore, ma di forme concrete e osservabili attraverso cui ci presentiamo al mondo. Alcune ci sono state assegnate dalla storia, dall'educazione o dalle aspettative degli altri. Altre sono state progressivamente scelte e trasformate. Il problema non è eliminarle. Il problema è imparare a distinguerle. Una maschera può alienare quando soffoca la nostra voce. Può rivelare quando le permette di risuonare. Essere sé stessi non coincide necessariamente con l'assenza di ogni maschera. Può significare, più radicalmente, diventare responsabili delle forme attraverso cui scegliamo di manifestarci.

In questo senso, "Persona | La Maschera Sonora" non invita la persona a liberarsi definitivamente di ogni maschera. L'autenticità non viene qui intesa come assenza di mediazioni, ma come capacità di assumere consapevolmente le forme attraverso cui ci manifestiamo. Non si tratta quindi di eliminare la distanza tra sé e il mondo, bensì di abitare responsabilmente quelle forme che permettono alla propria voce di risuonare senza cessare di essere propria.

T abella riassuntiva della pratica

Fase	Citazione/riflessione di riferimento	Domanda guida	Obiettivo	Output del consultante
Atto I - II Guar-	«L'uomo è molte persone e la maschera è la forma che permette all'anima di manifestarsi.» W.B. Yeats	Quali maschere in-	Riconoscere le diverse	Elenco di 5-7 ma-

daroba delle Maschere		dosso?	forme della propria presenza	schere nominate
Atto II – Genealogia della Maschera	«Ogni spirito profondo ha bisogno di una maschera.» Friedrich Nietzsche	Perché questa maschera è nata?	Comprendere origine, funzione e costo delle maschere	Mappa di vantaggi, protezioni e prezzi pagati
Atto III – Maschera Sonora	«Persona non è ciò che nasconde la voce, ma ciò che la fa risuonare.»	Quale maschera amplifica la mia voce?	Passare dall'analisi alla scelta	Descrizione o disegno della Maschera Sonora
Atto IV – Commedia e Tragedia	«Il dramma per me è tutto qui, signore: nella coscienza che ho, che ciascuno di noi si crede “uno” ma non è vero: è “tanti”, signore, “tanti”, secondo tutte le possibilità d’essere che sono in noi.» Luigi Pirandello	Quale parte della vita sto evitando di interpretare?	Integrare polarità opposte dell’esistenza	Maschera tragica e maschera comica
Atto V – Accoratura	«La maschera ci aliena quando la subiamo; ci rivela quando la scegliamo.»	Questa maschera mi rappresenta ancora?	Trasformare le maschere senza distruggerle	Conserva - Togli - Aggiungi
Prova dell’Antiteatro	«Non chiederti quale maschera devi togliere. Chiediti quale maschera permette alla tua voce di essere ascoltata senza smettere di essere tua.»	La mia voce è arrivata più lontano?	Verifica esistenziale sul campo	Diario dell’esperienza e riflessione

Bibliografia

Brook, P., *Lo spazio vuoto*, Bulzoni, Roma 1998

Nietzsche, F., (1886) *Al di là del bene e del male*, Adelphi, Milano 1977

Pirandello, L., *Uno, nessuno e centomila*, Mondadori, Milano

Wilde, O., *Il critico come artista* (saggio tratto dalla raccolta *Intenzioni*), Feltrinelli, Milano 2015

Yeats, W.B., *Scritti sulla maschera e sulla personalità artistica, Una visione*, Adelphi, Milano, 1973.

Paci, E., *Diario Fenomenologico*, Orthotes Editrice, Napoli 2021

LIDIA ARREGHINI, VERONICA MONTEFIORI, VERONICA NOVELLO, MARCO VISINTIN, PAOLA ZANUS MICHIEI. GLI STRUMENTI FILOSOFICI APPLICATI AI GRUPPI DI SUPPORTO PSICOEDUCATIVO NELL'AMBITO DELLA SALUTE MENTALE: VALUTAZIONE DEL DIALOGO SOCRATICO COME ATTIVITÀ PER IL MIGLIORAMENTO DELLO STILE DI COPING

Premessa

Alla luce delle pratiche filosofiche e della DBT (Dialectical Behavior Therapy), si è aperta in molti ambiti una riflessione sulla possibilità di integrazione tra disciplina filosofica e psicologica ed è proprio su questa via interdisciplinare che il presente lavoro desidera avviare una concreta riflessione concentrandosi sulle possibili esperienze sviluppabili nel contesto della salute mentale.

Nel formulare un'indagine che consentisse di valutare l'impatto dell'integrazione di un intervento psicologico con strumenti filosofici, si è svolta una ricerca in letteratura per comprendere se vi fossero già esperienze di integrazione disciplinare all'interno dei contesti sanitari.

Sono emerse numerose pubblicazioni soprattutto in ambito infermieristico, nel quale la fenomenologia è un vero e proprio movimento chiamato "Nursing Phenomenology", diffuso soprattutto tra Regno Unito, Irlanda e Nord America.

Infatti, emerge dagli studi che la pratica della fenomenologia aiuta l'approccio empatico al paziente e consente di osservarlo nella sua specificità seguendo le indicazioni metodologiche di Husserl.

Kleiman, del Lehman College di New York, ha dedicato un articolo proprio ai metodi fenomenologici nella pratica infermieristica: è importante, infatti, che il metodo sia accuratamente descritto per rendersi replicabile dagli insegnanti – per trasmetterlo – e dagli studenti – per applicarlo nelle attività quotidiane (Kleiman, 2004;11(4):7-19. doi: 10.7748/nr2004.07.11.4.7.c6211. PMID: 15227895).

La "Nursing Phenomenology" è stata anche oggetto di aspre critiche legate proprio alle conoscenze e competenze sulla fenomenologia stessa, da cui lo studio di McNamara, dell'Università di Dublino, cerca di estrapolare un modello condiviso di applicazione della disciplina partendo dalla formazione degli studenti infermieri (McNamara, Int J Nurs Stud. 2005 Aug;42(6):695-704. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2005.02.002. PMID: 15982467).

Ancora più radicale è lo studio di Mackintosh-Franklin, dell'Università di Manchester, nel quale si denuncia una sorta di smarrimento delle motivazioni nell'ambito infermieristico e si pone la filosofia come materia utile a ripristinare un senso della professione: questo comporta un'importante revisione dei percorsi di studi degli infermieri, che dovrebbero includere la filosofia al fine di edificare un senso comune di cosa significa *essere infermieri* (Mackintosh-Franklin C., 2016 Feb; 37:71-4. doi: 10.1016/j.nedt.2015.11.023. Epub 2015 Dec 2. PMID: 26687382).

Vi sono inoltre pubblicazioni molto interessanti che, sempre in riferimento alla "Nursing Phenomenology", cercano di definire strumenti e metodi filosofici della fenomenologia stessa e dell'esistenzialismo, che possono essere applicati con successo nella pratica infermieristica (Dowling M., Nurse Res. 2004;11(4):30-9. doi: 10.7748/nr2004.07.11.4.30.c6213. PMID: 15227897; Binding LL, Tapp DM. Human understanding in dialogue: Gadamer's recovery of the genuine. Nurs Philos. 2008 Apr;9(2):121-30. doi: 10.1111/j.1466-769X.2007.00338.x. PMID: 18336709).

Analogamente alle pratiche filosofiche, si nota come il mondo anglosassone sia stato subito molto ricettivo all'integrazione disciplinare e lo studio australiano "The place of philosophy in nursing" (Tembo AC., Nurs Philos. 2024 Jan;25(1): e12473. doi: e0.1111/nup.12473. Epub 2023 Nov 28. PMID: 38014579) del 2023 illustra una prospettiva ancora più coraggiosa: ribadendo il valore della fenomenologia in ambito infermieristico, considera però alcuni limiti del pensiero occidentale in relazione alle altre culture e propone di affiancare l'approccio *evidence based* (EBP), con l'Ubuntu.

L'Ubuntu è una filosofia africana, che non si riferisce solo al singolo, ma all'intera comunità; infatti, si basa sull'assunto "*umuntu ngbuntu ngabantu*", che significa una persona è una persona attraverso le al-

tre persone: esalta l'empatia tra individui, il supporto reciproco e il senso di comunità.

In relazione alla pandemia di Covid 19, lo studio evidenzia come la filosofia abbia un posto fondamentale nella professione infermieristica perché consente un'integrazione dell'approccio EBP con l'empatia e l'orientamento al paziente. Approcci provenienti da altre culture come l'Ubuntu possono aiutare gli infermieri a creare un diverso senso nell'essere con l'altro, soprattutto in momenti altamente critici come la gestione di una pandemia, che richiede isolamento e distanziamento: le filosofie esistenziali propongono un atteggiamento olistico e aumentano la consapevolezza dei professionisti e la responsabilità sociale a livello morale ed etico.

Da un punto di vista psicologico e psichiatrico, invece, vi sono meno studi e quelli disponibili sono soprattutto teorici, come quello di Kendler, dell'Università della California, che cerca di chiarire il contributo fondamentale della filosofia fenomenologica all'interno della psicologia, nonostante le questioni relative alla visione del mondo individuale, in termini teoretici e morali, non siano indagabili attraverso gli strumenti metodologici delle scienze naturali: si pone, infatti, lo stesso problema di Linehan quando esplicita che la filosofia dialettica non può essere dimostrata secondo i principi *evidence based*. Pertanto, il ruolo sociale di una psicologia fenomenologica è molto superiore a quello di una *hard science* e, tenendo conto di questo, andrebbe cambiata anche la prospettiva con cui si percepiscono le discipline definite *soft sciences* (Kendler HH. Am Psychol. 2005 May-Jun;60(4):318-24. doi: 10.1037/0003-066X.60.4.318. PMID: 15943524. Università della California).

Risulta, invece, molto interessante uno studio condotto in ambito medico-psichiatrico da Schlozman dell'Harvard Medical School con l'utilizzo del "dialogo socratico", un noto metodo delle pratiche filosofiche: all'interno del piano di studi previsto per la laurea in medicina, la psichiatria è spesso percepita come una materia a sé stante, nella quale vi sono ancora aspetti di valutazione clinica molto dipendenti dalla soggettività del paziente e dall'osservazione e riflessione dello specialista (Schlozman SC., Acad Med. 2009 Nov;84(11):1562-6. doi: 10.1097/ACM.0b013e3181bb2593. PMID: 19858818. Harvard Medical School).

Per questo, spesso, gli studenti sono disorientati quando studiano questa materia e si è tentato di proporre loro degli scritti di Platone e Aristotele, che li aiutassero a sostenere argomentazioni individuali all'interno del gruppo di dialogo socratico per comprendere insieme qual è il giusto comportamento da tenere in un contesto clinico, ma utilizzando approcci diversi, che non sono necessariamente privi di fondamento scientifico.

Questi studi rinforzano l'idea che tra filosofia e psicologia possa esserci un'integrazione, ma, nell'ambito della letteratura che è diretta espressione delle correnti *evidence based*, si sono individuati soprattutto esperimenti collegati alla pratica medico/infermieristica e alle riflessioni metodologiche, pertanto la questione è ancora considerata in ambito teorico e metodologico, soprattutto in relazione alla formazione dei professionisti.

In questa trattazione si è voluto strutturare un'esperienza pratica sul campo, che portasse l'integrazione disciplinare tra filosofia e psicologia sul piano delle persone assistite, con lo scopo di valutare, se una proposta di attività gestita con strumenti filosofici, potesse risultare efficace nell'ambito della salute mentale.

Lo studio sperimentale

Nella letteratura specifica in materia emerge come gli strumenti filosofici legati all'accettazione, alla ricerca di senso e alla consapevolezza della propria e dell'altrui visione del mondo possano essere un fattore di forte influenza nell'approccio alla vita e nello stile di coping, che si sviluppa per affrontare le difficoltà. Durante la mia esperienza di Tirocinio Pratico Valutativo presso il Centro di Salute Mentale Altro Isontino di Gorizia, è sorto l'interesse di osservare nella pratica, se gli strumenti filosofici possano risultare utili in un gruppo di supporto per il miglioramento dello stile di coping in persone che convivono con disturbi diffusi come l'ansia e la depressione.

Il concetto di coping

Il concetto di *coping* in psicologia inizia a svilupparsi negli anni '60 del Novecento ed è strettamente collegato alla nascita del concetto di *stress*, che inizia a diventare di interesse in quegli stessi anni.

Infatti, quest'ultimo inizia a essere concepito come motivo di possibili disagi psicofisici dell'individuo, non correlabili alla sola stanchezza: essa è infatti la conseguenza di attività che vengono espletate e portano a un esaurimento delle energie.

Si scopre infatti che lo stress, non essendo collegato solo allo sforzo effettivo, deriva dal rapporto tra le richieste dell'ambiente e le risorse della persona: quando questo rapporto è asimmetrico, ovvero le risorse non sono sufficienti a far fronte alle richieste, le persone sperimentano stress e possono subire conseguenze sulla loro salute.

Il coping viene definito da Lazarus e Folkman come «l'insieme degli sforzi comportamentali e cognitivi, volti alla gestione di specifiche richieste esterne e/o interne, valutate come situazioni che mettono alla prova o che in ogni caso eccedono le risorse di una persona» (Lazarus, Folkman, 1984).

Pertanto, considerando lo stress una sorta di esito valutativo delle proprie risorse in rapporto alle richieste, all'inizio si pensava fosse collegato solo agli input esterni e che si trattasse di un processo altamente dinamico di interazione tra l'individuo e l'ambiente.

In seguito, invece, si è riscontrato che ognuno di noi subisce pressione anche dagli stressor interni, che possono depauperare le risorse di coping, e che agiscono nello stesso modo rispetto agli stressor esterni, richiedendo ugualmente delle adeguate strategie di adattamento.

Tra le teorie più famose sul coping vi è la teoria cognitivo-transazionale di Lazarus e Folkman (1984-1987), che considerano il coping un'effettiva valutazione degli eventi stressanti che avviene in tre fasi: la valutazione primaria, la valutazione secondaria e la valutazione terziaria.

La valutazione primaria si rivolge all'ambiente e al significato di minaccia che il soggetto attribuisce ad esso; la valutazione secondaria considera le risorse necessarie per fronteggiare la situazione che si presenta; la valutazione terziaria esamina i risultati per decidere quali azioni successive intraprendere.

Secondo Lazarus e Folkman, i fattori che influenzano principalmente il coping sono il temperamento, gli stili cognitivi, le relazioni affettive e le fasi del ciclo di vita; tuttavia, possono esserci eventi altamente stressanti come malattie, povertà, maltrattamenti, traumi, guerre e catastrofi naturali, che possono mettere in forte crisi anche persone con grandi capacità di adattamento.

Nel momento in cui si verifica una situazione di grande stress, la persona attinge alle sue risorse di adattamento, ma le risposte di fronteggiamento non sono sempre adattive, quindi individui con coping efficace di fronte ad alcune situazioni possono sviluppare disturbi dell'adattamento in presenza di altri problemi.

Questo significa che il coping non è una caratteristica stabile della personalità, ma è molto influenzato da cosa avviene contestualmente e da quali risorse vengono attivate in quel momento.

Per questo si parla di *stili di coping*, ovvero delle strategie, che vengono attivate dall'individuo di volta in volta per fronteggiare i problemi.

Tuttavia, queste ultime si sviluppano nell'individuo secondo un processo evolutivo, in cui è fondamentale l'esperienza soggettiva, e tendono a riproporsi anche nel tentativo di fronteggiare problemi diversi, non sempre con efficacia.

Lazarus, così come gran parte della letteratura successiva, distingue tra strategie orientate sul problema e sulle emozioni: significa che vi sono persone che si orientano alla risoluzione del problema per eliminare la causa del disagio, mentre altre si concentrano di più sulla gestione delle emozioni negative che derivano dal problema. Pone inoltre attenzione alla dimensione del sostegno sociale, ovvero la richiesta di aiuto agli altri, intesa come componente trasversale alle diverse strategie di coping.

Questa distinzione si evolverà, in seguito, nella distinzione tra soggetti orientati alla persona e orientati al compito: ovvero vengono viste come strategie di coping anche la ricerca degli altri per avere aiuto e la distrazione dal problema come se si trattasse di concedersi una pausa dallo stesso.

Negli anni '90 Endler e Parker introducono un'ulteriore strategia, denominata *evitamento*, che agisce proprio sulla distrazione momentanea come riduzione dello stress.

Amirkhan, negli stessi anni, denominerà queste strategie nel seguente modo: soluzione di problemi, ricerca di sostegno sociale ed evitamento.

La Psicologia Positiva evolverà ulteriormente la teoria di Lazarus e Folkman considerando come base del benessere e della qualità di vita proprio le strategie di coping, le quali, se non sono adeguate, posso-

no essere viste come un motivo di insorgenza di disturbi mentali.

Il modello di Inge Seiffge-Krenke (1995) riprende la teoria di Lazarus e Folkman proponendo tre stili di coping: il coping attivo, con sforzi diretti e orientati al problema; il coping interno, che prevede una riflessione su sé stessi e sulle proprie risorse, oltre che sui problemi; il coping di orientamento-ritiro, che include tutte le strategie elusive del problema – dal far finta di nulla, alla distrazione, alle manifestazioni di rabbia esplosiva – e considera anche l'assunzione di sostanze.

Le sue ricerche hanno evidenziato che le strategie di coping si formano molto presto e che l'adolescenza è un'età dove vi sono molti eventi stressanti, in cui le femmine sono più reattive, sviluppando stili di coping entro i quindici anni. Si evidenzia, inoltre, un importante ruolo del contesto sociale (genitori, amici), che, se supportivo, può influenzare positivamente la capacità di sviluppare adeguate strategie di coping.

Attraverso le ricerche più recenti si sono evidenziate diverse correlazioni tra strategie di coping e disturbi mentali.

Ad esempio, le strategie di evitamento sono correlate ai disturbi alimentari, ai disturbi di personalità e agli attacchi di panico (in questi ultimi, diventano un fattore di mantenimento); invece, nei disturbi dell'umore, spesso le strategie di riflessione si trasformano in ruminazione, diventando, anche qui, un fattore di mantenimento.

Gli studi sul coping, negli anni, hanno assunto caratteristiche diverse concentrandosi sugli adolescenti o sugli adulti.

In questi ultimi, gli strumenti di rilevazione più recente tendono ad indagare le seguenti strategie, che si traducono in scale di valutazione: sostegno sociale, strategie di evitamento, attitudine positiva, orientamento al problema e orientamento trascendente.

Infatti, in un certo senso, gli stili di coping possono essere visti come conseguenza della visione del mondo, ovvero di uno sforzo filosofico per attribuire un senso alla situazione, valutare gli sforzi opportuni per risolvere il problema e saper gestire le conseguenze delle proprie azioni.

Spesso le situazioni problematiche, soprattutto se molto gravi, non evolvono come vorremmo, anche se la strategia di coping impiegata è efficace, ma è proprio qui che si evidenzia la connessione con la visione del mondo e la pratica filosofica nell'individuo.

Alla luce di questi elementi filosofici, si è perseguita l'idea per cui ci siano delle disposizioni di personalità che creano una modalità di coping di base.

Infatti, «Kobasa (1979) ha elaborato il concetto di *hardiness* per definire una costellazione di caratteristiche di personalità che proteggono l'individuo dagli effetti dannosi dello stress: controllo (convinzione di poter influenzare gli eventi della propria vita), impegno (senso di risolutezza, coinvolgimento nelle attività e nei rapporti con le persone che fanno parte della propria vita) e senso di sfida (aspettativa che nella vita sia normale il cambiamento e che questo rappresenti un'opportunità di crescita). Le persone con un alto livello di *hardiness* sembrano adottare una filosofia di vita che limita l'impatto debilitante di alcuni eventi stressanti» (Altoè, Sighinolfi, Chiri, Franceschini, 2008/01/01, SP-27, EP-53, Coping Orientation to the Problems Experiences-new Italian version (COPE-NVI)).

In ragione di tale presupposto teorico, è possibile ipotizzare una correlazione tra approccio filosofico e stile di coping; pertanto, essendo disponibili strumenti di rilevazione validati degli stili di coping, si è scelto di misurare questo aspetto nelle persone a cui è stato proposto l'intervento filosofico.

Essendo stato edificato su quest'idea di fondo, indagando le dimensioni citate in precedenza, si è scelto di utilizzare per la valutazione il COPE NVI nella sua versione italiana di più recente validazione (Ivi p. 32).

«Il modello concettuale che ha guidato la costruzione dello strumento richiama i processi di auto-regolazione. In breve, si sostiene che le persone tendono a regolare il proprio comportamento in funzione di una gerarchia di obiettivi più o meno consapevole (per una trattazione esaustiva si veda il volume in lingua italiana di Carver e Scheier, 2004). Secondo questi studiosi, le strategie di coping utilizzate dipenderanno sostanzialmente dalle aspettative che le persone hanno di raggiungere i propri obiettivi (ad esempio, di risolvere un dato problema): se le aspettative sono buone, allora le persone tenderanno anche strenuamente di raggiungere il loro obiettivo; se le aspettative sono negative, le persone rinunceranno a raggiungere i propri obiettivi e cercheranno un diverso modo per gestire l'eventuale stress psicologico causato dal mancato raggiungimento dei propri fini» (Ivi p. 32).

I meccanismi di coping indagati dallo strumento sono 15: *Attività, Pianificazione, Soppressione di attività competitive, Contenimento, Ricerca di informazioni, Ricerca di comprensione, Sfogo emotivo, Reinterpretazione positiva e crescita, Accettazione, Dedicarsi alla religione, Umore, Negazione, Distacco comportamentale, Distacco Mentale, Uso di droghe e alcol.*

Il test ha dimostrato una buona consistenza interna, una soddisfacente stabilità nel tempo e una bassa correlazione dei punteggi con variabili come l'età, l'istruzione e il genere e, nel suo impiego, vanno considerate le seguenti evidenze emerse.

«Tre dimensioni (Strategie di evitamento, Attitudine positiva, Orientamento al problema) del COPE-NVI possono essere considerate specifiche dei processi di coping e, non a caso, i principali risultati in letteratura si riferiscono a queste strategie. Ottimismo, accettazione, diverse modalità di evitamento e di *problem solving* emergono costantemente in associazione con svariate misure di disagio o benessere psicologico e comportamenti associati. Il Sostegno sociale e l'Orientamento trascendente costituiscono invece atteggiamenti e comportamenti "multisfaccettati" che ovviamente riguardano molteplici aspetti dell'agire umano. In generale, da questo studio non è emerso che queste due strategie siano in connessione con il benessere psicologico. Questo risultato è interessante perché suggerisce che, quando utilizzate in condizioni di stress, queste modalità di comportamento non sono sufficienti *da sole* a garantire una condizione di benessere. In effetti, affidarsi esclusivamente al sostegno sociale e/o alla religione potrebbe rinforzare una certa passività da parte dell'individuo» (Ivi p. 44).

Nell'analisi dei dati finale, si terrà conto di quanto sostenuto dagli autori.

Analisi del contesto

Secondo il Rapporto sulla Salute Mentale del Ministero della Salute del 2024, in Italia ci sono stati 845.516 persone assistite dai servizi specialistici della salute mentale (Ministero della Salute, Rapporto Salute Mentale, 2024), un dato in crescita rispetto al 2019 che ne registrava 826.465 (Ministero della Salute, Rapporto Salute Mentale, 2019): questo ha causato anche un aumento della pressione sui servizi stessi anche a causa della carenza di personale diffusa sul territorio nazionale.

Non sono ancora state chiarite le motivazioni di questo aumento di persone seguite dai servizi di salute mentale, ma emergono dati in crescita negli accessi degli adolescenti e dei giovani adulti, oltre ad un ricorso maggiore al pronto soccorso per sintomi di natura psicologica e psichiatrica.

L'aumento degli accessi può essere un indicatore di un generale disagio psicologico in crescita forse derivante da eventi globali quali lo strascico post pandemico e la situazione internazionale tesa, che hanno contribuito sia a modificare le abitudini delle persone in termini di socialità, sia a diffondere un senso di incertezza legato soprattutto alla stabilità economica e internazionale.

Alla luce di questi dati, si è deciso di svolgere la ricerca all'interno di un servizio dedicato alla salute mentale degli adulti, che offrisse supporto per tutte le tipologie di disturbo mentale, e mostrasse interesse per approcci innovativi come le pratiche filosofiche: la scelta è ricaduta sul Centro di Salute Mentale Distretto Alto Isontino di Gorizia.

Il Centro di Salute Mentale Distretto Alto Isontino di Gorizia è una struttura sanitaria pubblica e territoriale, che offre alla popolazione adulta prestazioni completamente gratuite nell'ambito della salute mentale per disturbi lievi, moderati e gravi.

Il centro segue un modello metodologico che si basa sulle pratiche derivanti dall'eredità *basagliana* e che prevede una presa in carico multidisciplinare dai seguenti professionisti: psichiatri, psicologi, educatori professionali, tecnici della riabilitazione psichiatrica, infermieri, operatori socio-sanitari e assistenti sociali.

La presa in carico e il numero di membri coinvolti nella micro équipe dedicata alla singola persona variano in base alla complessità della situazione e dei bisogni individuali. L'obiettivo della presa in carico multidisciplinare è fornire strumenti di supporto in tutte le aree fondamentali della vita secondo un approccio bio-psico-sociale, pertanto viene posta attenzione non solo al disturbo e alla convivenza con esso, ma anche alla qualità di vita della persona e a come quest'ultima riesca a riorganizzare la propria esistenza.

La metodologia condivisa dall'équipe prevede che la persona abbia libertà di autodeterminazione nel proprio progetto personalizzato di cura. Una peculiarità propria dell'esperienza *basagliana* è la prassi seguita dall'équipe quando è necessario attivare la procedura di TSO: non vi sono mai contenzioni fisiche o

chimiche e le porte restano sempre aperte con un continuo dialogo con gli operatori, proprio per favorire la fiducia e le relazioni, che portano a creare un'alleanza terapeutica a lungo termine.

Per le stesse ragioni, si cerca di mantenere la comunicazione semplice e con linguaggio non tecnico: come, ad esempio, si usa "la persona con sofferenza" e non si usa la parola "paziente", non si parla di "malattia" ma di "difficoltà" o "disturbo".

Inoltre l'équipe del centro è molto attiva anche nell'organizzazione di iniziative non strettamente cliniche, al fine di consentire all'utenza di vivere esperienze che possano avere un beneficio sulla qualità di vita: all'interno della struttura sono presenti un gruppo di arte nel sociale, un gruppo psicoeducativo di rilassamento, un gruppo teatrale e un gruppo musicale, oltre a molte altre attività gestite in collaborazione con enti esterni legate alla lettura, alla mindfulness e alle discipline orientali.

In un contesto così dinamico e aperto alla sperimentazione di nuove possibilità, si è proposto al gruppo di lavoro di supportare un progetto di studio sperimentale per indagare l'impatto di un percorso filosofico di gruppo su pazienti con sintomi ansiosi e depressivi in carico al servizio.

Obiettivi

Gli obiettivi dello studio sono i seguenti:

Osservare e valutare se, in una persona in carico al servizio con percorso psicologico e/o farmacologico impostato per sintomatologia ansiosa e/o depressiva, un intervento di gruppo su temi esistenziali generali e gestito attraverso strumenti filosofici possa migliorare lo stile di coping rispetto agli eventi difficili e stressanti della vita, prevenendo la ruminazione solitaria e stimolando la condivisione del proprio problema con gli altri.

Comprendere se gli strumenti filosofici, in un processo di condivisione di gruppo in luogo protetto, possano attivare i partecipanti a riflettere sulla propria e altrui visione del mondo per sviluppare una modalità replicabile nella quotidianità quando si tratta di fronteggiare le difficoltà.

Benefici

In termini di benefici dell'attività a livello generale, si è auspicato che i partecipanti trovassero uno spazio accogliente, nel quale incontrare altre persone che affrontano problematiche simili, sentendosi meno sole.

Metodologia

Per individuare il metodo più appropriato da proporre, si sono indagati quelli più impiegati nell'ambito delle odierne pratiche filosofiche e si è optato per una versione abbreviata del "dialogo socratico". Questo metodo prende il suo nome da Socrate, uno dei filosofi più importanti e noti dell'antichità, il quale impiegava il dialogo come strumento principale della sua arte, ovvero la maieutica, che consisteva nel far emergere i concetti e le definizioni filosofiche dalle persone coinvolte nella discussione: nelle opere di Platone, Socrate è un abile conduttore di dialoghi tra diversi protagonisti, che si confrontano fino a pervenire a una definizione dei concetti. Si tratta, pertanto, di un metodo antico, di cui il "dialogo socratico" teorizzato da Leonard Nelson (Dordoni, Milano, 2009) è una delle più recenti rivisitazioni. Negli ultimi anni sono state elaborate versioni più brevi, che trovano largo impiego in molti ambiti: ad esempio, nelle università statunitensi viene utilizzato per l'acquisizione delle capacità di *problem solving* come approccio metodologico (Nussbaum, Bologna, 2011).

La versione individuata in questa sede ha comportato una semplificazione delle prime fasi: il tema dei diversi incontri scelto dal conduttore è stato generale, ma inerente alle difficoltà legate allo stato ansioso e depressivo; inoltre, il conduttore ha orientato il dialogo al raggiungimento di una definizione comune.

Le fasi di svolgimento sono state le seguenti:

1. Introduzione del tema da parte del conduttore
2. Condivisione di ogni partecipante della propria visione personale o esperienza sul tema
3. Individuazione di alcune parole chiave che secondo i partecipanti descrivono il tema
4. Consenso sulle parole chiave
5. Categorizzazione delle parole chiave
6. Consenso sulla categorizzazione
7. Formulazione di una definizione condivisa con il gruppo del tema

Si sono proposti sei incontri di gruppo intitolati “Filosofia d'Insieme” con cadenza settimanale (ogni mercoledì, dalle 17:00 alle 19:00), della durata di un'ora e mezza circa; in ognuno di essi è stato affrontato un diverso tema da un punto di vista filosofico:

1. Il corpo
2. Il tempo
3. La volontà
4. La solitudine
5. La paura
6. L'auto-controllo emotivo-comportamentale

Essendo stato molto apprezzato dall'utenza il primo ciclo di incontri, ne è stato proposto un secondo con temi questa volta richiesti dai partecipanti in un momento dedicato al feedback, che sono i seguenti:

1. Il dolore
2. La felicità
3. La sensibilità
4. La consapevolezza
5. Il giudizio
6. L'autostima

L'identificazione delle persone da inserire nel gruppo è stata operata dagli psichiatri e dallo psicologo in base alle domande emerse durante i colloqui: sono state candidate le persone con maggiore predisposizione alla domanda filosofica e manifestanti spiccate esigenze di ricerca di senso.

Il gruppo è stato impostato con struttura aperta, ovvero a partecipazione libera; le persone hanno potuto non presenziare a tutti gli incontri e hanno avuto facoltà di interrompere la frequenza. Potevano altresì effettuarsi inserimenti a gruppo già iniziato, anche in assenza di abbandoni.

Le competenze filosofiche stimulate sono state la riflessione, l'argomentazione, l'accettazione, la comprensione della propria e altrui visione del mondo, la maieutica e il dialogo.

Si è auspicato che la sperimentazione di questi strumenti all'interno del gruppo – un luogo protetto e accompagnato dal conduttore – fosse seguita da un'elaborazione individuale, che portasse gli utenti a migliorare il proprio stile coping verso le difficoltà con desiderabili effetti sulla loro qualità di vita.

L'identificazione dei partecipanti è iniziata a gennaio 2025, mentre gli incontri si sono svolti tra marzo e giugno 2025.

Destinatari

Le persone a cui è stata proposta la partecipazione all'attività sono di ambo i sessi, di età eterogenea, in carico al CSM e presentano sintomatologia ansiosa di severità variabile. Sono stati tutti coinvolti dal case manager, che, in tutti i casi tranne 3, era lo psichiatra.

In tali individui si sono riscontrate buone capacità di pensiero e di dialettica, pertanto sono stati ritenuti coinvolgibili in un'esperienza di tipo filosofico.

La partecipazione è stata volontaria, a fronte di un auspicabile coinvolgimento di una decina di interessati.

Le persone che hanno partecipato almeno una volta al gruppo sono state 16, quelle che hanno partecipato ad almeno tre degli incontri sono state 11, con una media di 6-8 partecipanti a serata.

Nel seguente grafico si sintetizzano le caratteristiche complessive di tutte le persone che hanno frequentato il gruppo, nel quale si nota una preponderanza di partecipanti donne (Fig. 1) e della fascia d'età 50-60 anni (Fig. 2).

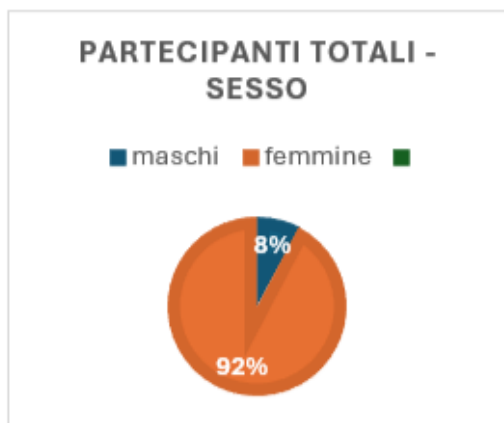


Fig.1

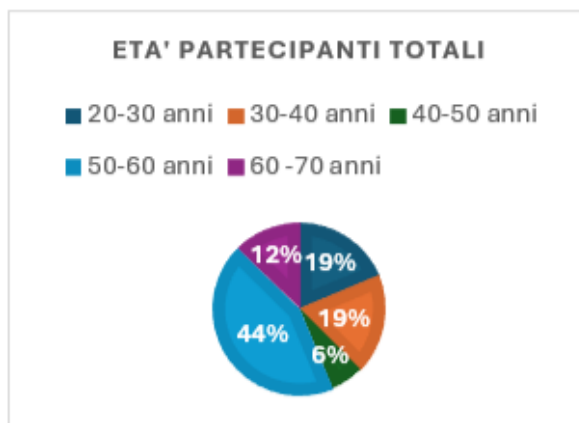


Fig. 2

I partecipanti effettivi, che hanno frequentato le due edizioni del gruppo per almeno tre incontri e sono stati sottoposti a valutazione, ripropongono queste caratteristiche per sesso (Fig. 3) ed età (Fig.4):

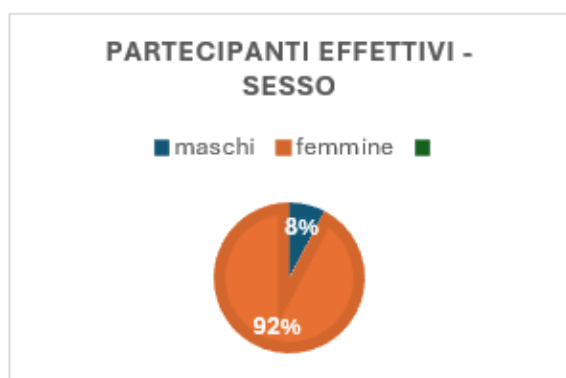


Fig. 3



Fig. 4

Invece, per quanto riguarda le problematiche per le quali afferivano al CSM (Fig. 5) risultano molto rappresentati i disturbi d'ansia al 37%, mentre i disturbi dell'umore si attestano al 18% e i disturbi misti con una componente ansiosa accompagnata da una depressiva al 27%; sono meno rappresentati i disturbi di tipo psicotico, che sono il 18%. I due partecipanti con diagnosi di psicosi erano entrambi utenti di lungo corso del CSM, che sono stati coinvolti nell'iniziativa dai case manager per il loro spiccato interesse per la filosofia, e hanno consentito di effettuare un'osservazione su alcuni aspetti dell'esperienza in rapporto a loro e agli altri membri del gruppo: la qualità delle loro interazioni con il gruppo, la partecipazione, la pertinenza degli interventi e la soddisfazione personale dell'esperienza.

La caratteristica principale del gruppo che si è formato è la coesione: si è creata una relazione molto forte tra i membri del gruppo e il conduttore, che si è sentito, come raccomandava Foulkes, il primo membro del gruppo.

Al conduttore sono state affidate le comunicazioni organizzative, l'introduzione al tema con lettura del testo stimolo e la moderazione tra i partecipanti con eventuali domande filosofiche inerenti ai temi in discussione.

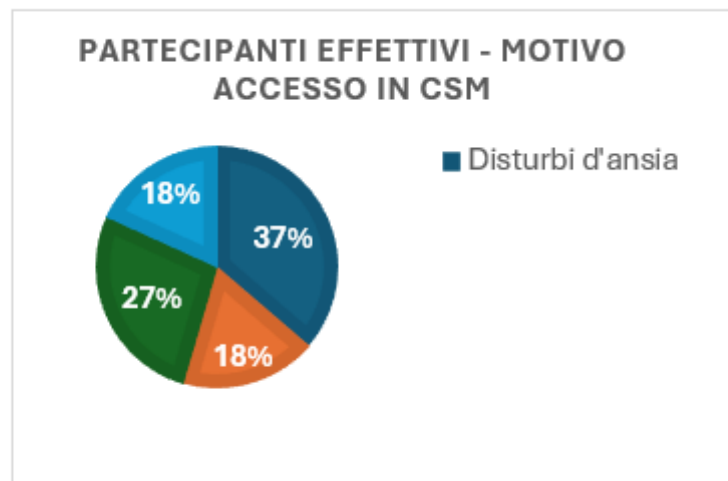


Fig. 5

Valutazione

La valutazione dell'intervento ha previsto la misurazione degli effetti della partecipazione al gruppo filosofico sullo stile di coping rispetto agli eventi difficili e stressanti dei partecipanti. Lo strumento individuato è il test self report Coping Orientation to Problems Experienced - Nuova Versione Italiana - COPE-NVI (Sica, Magni, Ghisi, Altoè, Sighinolfi, Chiri, & Franceschini, 2008).

Il test è stato somministrato a ogni partecipante che fosse in grado di auto-compilare il test COPE-NVI durante un incontro individuale con il conduttore propedeutico al gruppo, circa due settimane prima, per valutare lo stile di coping di partenza.

Il retest è avvenuto una settimana dopo la fine del ciclo di incontri per valutare se, rispetto alla prima somministrazione, ci fossero state modifiche nello stile di coping.

Dalla somministrazione del test preliminare e dal retest sono state escluse le due persone con disturbi psicotici perché l'équipe e il conduttore hanno ritenuto di concerto che potesse essere una richiesta percepibile come una valutazione giudicante: si è preferito consentire loro la partecipazione valutando empiricamente la loro esperienza attraverso un colloquio finale di feedback, oltre a un questionario di gradimento dell'esperienza.

Le persone che hanno partecipato almeno a tre degli incontri sono state 12. Di queste, 8 hanno compilato il COPE NVI all'inizio e alla fine dell'esperienza, mentre una non ha consegnato il secondo questionario e, pertanto, non è rientrata nell'analisi dei punteggi.

Risultati COPE NVI

Alla somministrazione del questionario hanno partecipato 8 donne, di cui 1 in età compresa tra i 20 e i 30 anni e 1 tra i 60 e i 70 anni. Le altre 6 erano tutte nella fascia d'età 50-60 anni. Per garantire l'anonimato delle partecipanti, si è scelto di identificarle con le prime otto lettere dell'alfabeto greco.

La partecipante denominata *Alpha* (Fig. 6) alla prima somministrazione, avvenuta prima dell'inizio delle attività di gruppo, aveva un punteggio superiore alla media del campione di validazione nella scala *sostegno sociale* e, di poco, anche in *orientamento al problema*, mentre le altre scale erano in linea con la media oppure leggermente inferiori. Alla seconda somministrazione, dopo i gruppi filosofici di dialogo socratico, il punteggio della scala *attitudine positiva* era significativamente aumentato al di sopra del valore medio, mentre era salito leggermente anche *l'orientamento al problema* e si era leggermente abbassata anche la scala *strategie di evitamento*. Il *sostegno sociale* era in lieve diminuzione, mentre *l'orientamento trascendente* era ancora al di sotto della media, ma in leggero aumento. Pertanto, si è osservato un cambiamento dei punteggi in tutte le scale, che denota una modifica dello stile di coping dopo l'esperienza di gruppo.

Come evidenziato in precedenza, sono correlati con il benessere psicologico alti punteggi alla scala *attitudine positiva* e *orientamento al problema* e bassi punteggi alla scala *strategie di evitamento*, che in que-

sto caso si sono modificate nella direzione auspicata per un miglioramento del proprio benessere.

La partecipante denominata *Beta* (Fig. 7) alla prima somministrazione aveva punteggi superiori alla media del campione di validazione in tutte le scale tranne l'*orientamento trascendente*, che era in linea con la media. Dopo l'esperienza di gruppo, è aumentato significativamente il punteggio dell'*orientamento al problema* e sono aumentati anche il *sostegno sociale* e l'*orientamento trascendente*. Invece, è sceso significativamente il punteggio delle *strategie di evitamento* ed è leggermente scesa l'*attitudine positiva*. Anche in questo caso, c'è stato un aumento dell'*orientamento al problema* e una diminuzione delle *strategie di evitamento*, che sono correlate con il benessere psicologico. Il *supporto sociale* è salito anch'esso e potrebbe denotare una maggiore capacità di chiedere aiuto, così come l'*orientamento trascendente* può essere collegato a una modalità di gestione dello stress portata meno all'evitamento e più al sostegno religioso o trascendente. È interessante notare come *Beta* sia una delle partecipanti con la frequenza più assidua degli incontri e che si rilevi un cambiamento così significativo dei punteggi delle due somministrazioni.

La partecipante *Gamma* (Fig. 8) alla prima somministrazione aveva punteggi superiori alla media del campione di validazione in tutte le scale tranne l'*orientamento al problema*, che era nettamente inferiore. Alla seconda somministrazione dopo l'esperienza, il punteggio di quest'ultima scala è aumentato significativamente, divenendo il più elevato. È salito anche il punteggio del *supporto sociale* e dell'*orientamento trascendente*, mentre sono scesi quelli dell'*attitudine positiva* e, in modo significativo, quelli delle *strategie di evitamento*. Anche in questo caso vi è un cambiamento dei punteggi di due scale correlate con il benessere psicologico.

La partecipante *Delta* (Fig. 9), in prima somministrazione, mostrava punteggi sopra le media del campione di validazione nelle scale *sostegno sociale* e *strategie di evitamento*, mentre i punteggi erano inferiori alla media nell'*attitudine positiva*, nell'*orientamento al problema* e nell'*orientamento trascendente*. Dopo la frequenza del gruppo filosofico, le scale con punteggio alto sono diminuite, mentre sono leggermente aumentate quelle con punteggio basso. Significa che, anche in questo caso, sono aumentati i punteggi delle scale *attitudine positiva* e *orientamento al problema*, mentre è diminuito il punteggio della scala *strategie di evitamento*. La scala *orientamento trascendente* di questa partecipante è significativamente bassa ed è cresciuta di poco dopo l'esperienza del gruppo filosofico.

La partecipante *Epsilon* (Fig. 10), in prima somministrazione, aveva punteggi in media con il campione di validazione nelle scale *strategie di evitamento* e *attitudine positiva*, salite leggermente con la seconda somministrazione. Erano invece alti i punteggi dell'*orientamento al problema*, dell'*orientamento trascendente* ed era decisamente alto il punteggio del *supporto sociale*. Sono tutti aumentati nella seconda somministrazione, tranne l'*orientamento trascendente*. In questo caso, aumentano leggermente due scale correlate al benessere psicologico, ovvero l'*attitudine positiva* e l'*orientamento al problema*, mentre aumentano, anche se di poco, le *strategie di evitamento*.

La partecipante *Zeta* (Fig. 11), alla prima somministrazione, mostrava un punteggio molto elevato alla scala *sostegno sociale* e sopra la media del campione di validazione anche nell'*orientamento al problema*, mentre le *strategie di evitamento* erano in linea con la media. Erano al di sotto della media l'*orientamento trascendente* e l'*attitudine positiva*. Alla seconda somministrazione, è rimasto invariato l'*orientamento trascendente*, mentre è aumentato l'*orientamento al problema*. Invece, si sono ridotti i punteggi in tutte le altre scale: leggermente decresciuta la scala *strategie di evitamento*, così come l'*attitudine positiva*, mentre è calato in modo significativo il *supporto sociale*.

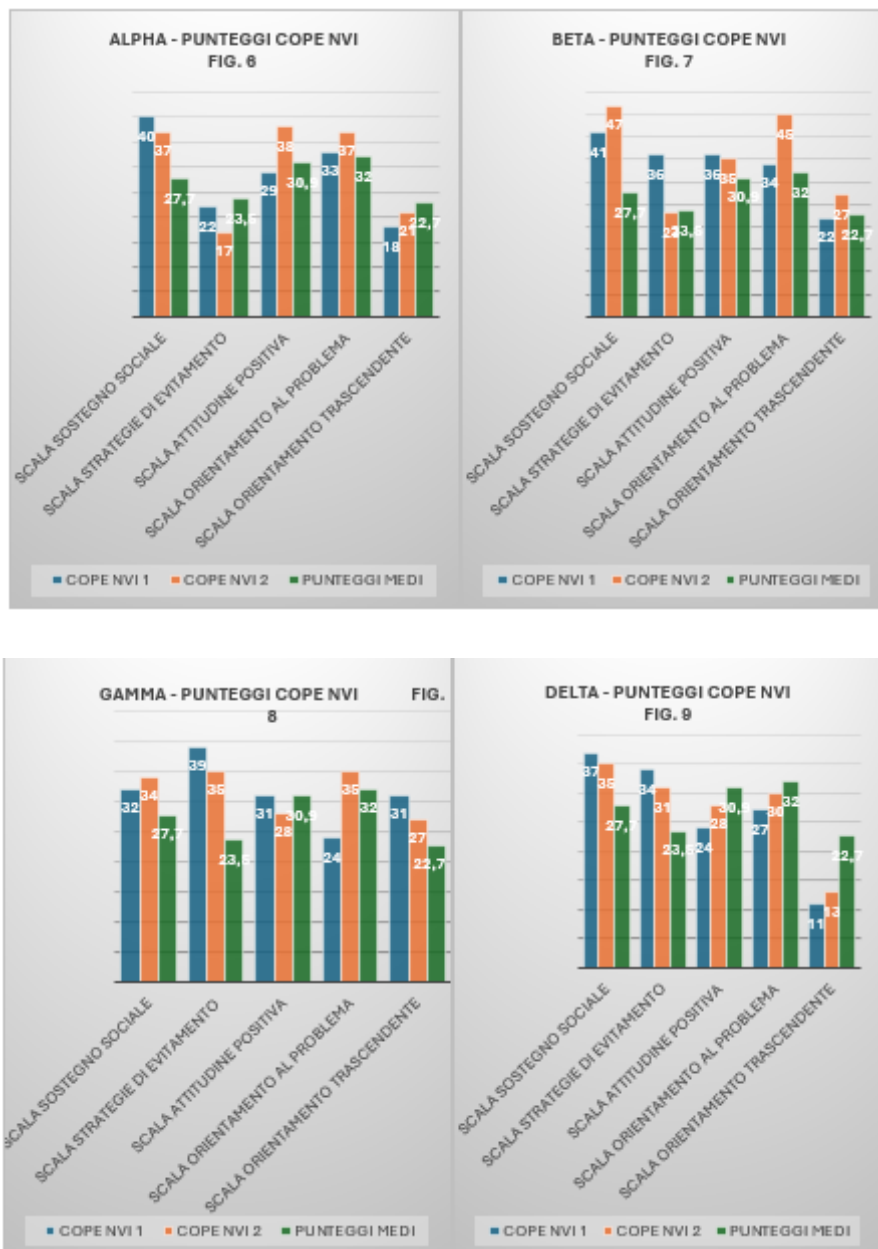
Due variabili collegate al benessere psicologico hanno visto il loro punteggio modificato: l'*orientamento al problema* aumenta, mentre diminuiscono le *strategie di evitamento*.

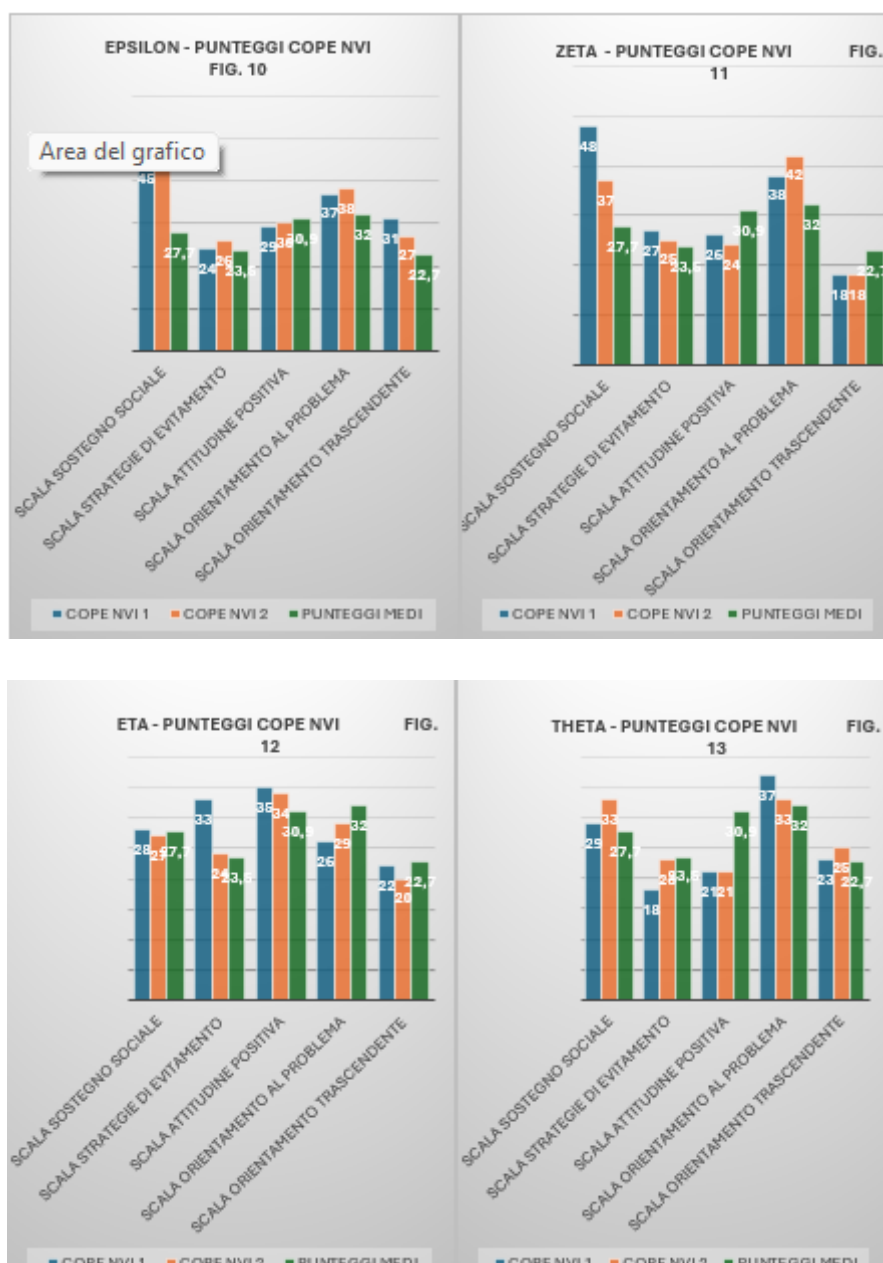
La partecipante *Eta* (Fig. 12), nella somministrazione pre-intervento, mostrava punteggi pressoché in linea con i valori medi del campione di validazione, tranne nella scala *strategie di evitamento* – che risulta avere un punteggio significativamente alto – e nell'*orientamento al problema*, dove il punteggio è sotto la media. Nel retest è emersa una diminuzione significativa del punteggio delle *strategie di evitamento*, mentre sono diminuite di poco anche l'*orientamento trascendente*, il *supporto sociale* e l'*attitudine positiva*. È invece aumentato il punteggio dell'*orientamento al problema*, portandosi più vicino al valore medio. Si nota, quindi, un cambiamento di due scale correlate al benessere psicologico: *orientamento al problema* e *strategie di evitamento*.

La partecipante *Theta* (Fig. 13), alla prima somministrazione, mostrava un punteggio al di sotto della media del campione di validazione nell'*attitudine positiva*, che si è mantenuto tale nella seconda sommini-

strazione. I punteggi delle scale *sostegno sociale* e *orientamento trascendente* erano leggermente più alti del campione medio, invece *l'orientamento al problema* era significativamente più alto. Nella seconda somministrazione i punteggi sono scesi nell'*orientamento al problema*, mentre sono aumentati nel *sostegno sociale* e nell'*orientamento trascendente*. Le *strategie di evitamento*, invece, sono significativamente più basse del valore medio in prima somministrazione, ma sono aumentate nella seconda somministrazione. In questo caso, vi sono state modifiche dei punteggi, ma le scale legate al benessere psicologico hanno avuto un andamento opposto in termini di punteggi.

GLI STILI DI COPING PRIMA E DOPO L'INTERVENTO DI GRUPPO – I RISULTATI DEL COPE NVI (1) Le partecipanti sono state denominate con le lettere dell'alfabeto greco





Analizzando i dati aggregati, si nota come in tutte le partecipanti ci siano state modifiche dei punteggi praticamente in tutte le scale.

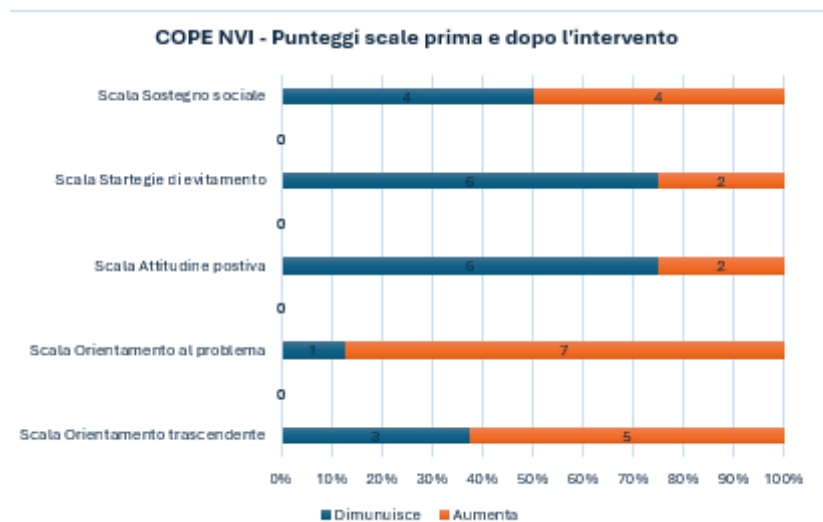


Fig. 14

Dal grafico si evince che la scala *sostegno sociale* divide il gruppo a metà, vedendo aumentare i punteggi nel 50% e diminuire nell'altro 50%.

La scala *strategie di evitamento* riscontra una diminuzione dei punteggi nel 75% dei partecipanti e un aumento nel 25%.

Invece, la scala *attitudine positiva* aumenta nel 25% dei casi e diminuisce nel 75% con una diminuzione più diffusa dell'aumento.

La scala *orientamento al problema* aumenta il punteggio nel 88% delle partecipanti e diminuisce solo nel 12%.

Infine, la scala *orientamento trascendente* vede punteggi più alti nel 63% e inferiori nel 37%.

Considerando le correlazioni tra stili di coping e benessere psicologico contenute nello studio di validazione del COPE NVI, risulta evidente che la scala *orientamento al problema* riscontri un aumento in un numero significativo di partecipanti, così come la scala *strategie di evitamento* registri una diminuzione in un numero altrettanto significativo di partecipanti. Si può pertanto ipotizzare che l'attività di dialogo socratico svolta durante gli incontri del "Gruppo Filosofia d'Insieme" abbia avuto un'incidenza positiva sulle variabili in oggetto (Altoè, Sighinolfi, Chiri, Franceschini, 2008/01/01, SP-27, EP-53, Coping Orientation to the Problems Experiences-new Italian version (COPE-NVI), VL-14, Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale).

www.researchgate.net/publication/285817368_Coping_Orientation_to_the_Problems_Experiencesnew_Italian_version_COPE-NVI.

Non si riscontra lo stesso impatto positivo sulla terza scala correlata al benessere psicologico, ovvero la scala *attitudine positiva*, che registra un aumento solo nel 25% dei casi, mentre negli altri diminuisce. Si può spiegare questa tendenza ipotizzando l'attivazione di un processo riflessivo, che si orienta maggiormente sul problema diminuendo le strategie di evitamento, ma portando altresì a una valutazione maggiore delle difficoltà, che possono ridurre l'atteggiamento positivo.

La scala *sostegno sociale*, che nel COPE NVI non è direttamente correlata al benessere psicologico, subisce comunque variazioni in diminuzione o in aumento e può avere un significato soggettivo per ogni persona: vi sono infatti situazioni in cui si pone troppo affidamento sugli altri e, a seguito dell'esperienza in gruppo, il punteggio si riduce perché la partecipante impara a contare di più su sé stessa o viceversa, se è restia a chiedere aiuto, potrebbe comprendere che è importante imparare a non gestire tutto in autonomia.

La scala *orientamento trascendente*, invece, si riferisce in senso lato alla religiosità, alla ricerca della spiritualità, al fatalismo o all'ironia, che sono viste come vie di fuga più sane delle strategie di evitamento: nel fronteggiare i problemi, le persone possono necessitare di confidare in qualcosa, che diventa un supporto interno e un rifugio. In questo caso, i punteggi sono saliti nella maggioranza delle partecipanti, ma sono scese nelle restanti.

Anche in riferimento a questo aspetto, vi possono essere diversi significati collegati al tipo di supporto interno che ricercano e a come ha influito sulla strategia di coping: un eccessivo fatalismo può essere di-

straente dall'orientamento al problema e può stimolare l'arrendevolezza, come, al contrario, ci sono persone molto orientate al problema che potrebbero beneficiare di un approccio più disteso.

L'interpretazione dei dati, soprattutto in relazione alle scale *orientamento al problema* e *strategie di evitamento* può far ipotizzare che la frequenza di un gruppo filosofico da parte di persone con disturbi d'ansia, dell'umore e misti tra ansia e depressione possa portare a una revisione degli stili di coping nel loro insieme e a un miglioramento del benessere psicologico.

La valutazione di gradimento dell'attività

Oltre al COPE NVI, che non è stato rivolto a tutti i partecipanti, si è deciso di valutare l'attività del "Gruppo Filosofia d'Insieme" con un questionario di gradimento e un incontro di feedback, in cui si è chiesto ai partecipanti di condividere il proprio vissuto in merito all'esperienza fornendo anche suggerimenti di miglioramento.

Al questionario hanno risposto in 9 su 12 partecipanti, mentre all'incontro di feedback hanno partecipato in 8.

Il questionario era composto dai seguenti *item*:

Avevi mai partecipato ad attività di gruppo come gruppi di psicoterapia o auto-mutuo aiuto?

- Sì
- No
- Sì ma erano gruppi sociali

Cosa ti ha spinto a partecipare a questo gruppo?

- Curiosità
- Approfondire i temi proposti
- Riflettere su come mi sento nella mia vita
- Prendermi cura di me
- Ascoltare altri punti di vista
- Desiderio di sentirmi meno sola/o con il mio problema
- Altro

Cos'hai apprezzato maggiormente dell'attività del gruppo?

- Conduzione
- Clima del gruppo
- Temi proposti
- Altro

Cos'hai apprezzato maggiormente della conduzione?

- Gli interrogativi che venivano posti
- La stimolazione attraverso le domande
- La possibilità di non parlare delle mie esperienze di vita
- Sapere qual era il tema della serata
- Dialogare con gli altri sulle esperienze
- Altro

Cosa ti è piaciuto dell'orientamento filosofico del gruppo?

- Riflettere sui temi a livello concettuale
- Dialogare su un livello più generale
- Ascoltare i testi degli autori proposti ed eventualmente approfondirli
- L'assenza di giudizio
- Altro

Avete creato una relazione tra partecipanti?

- Sì
- No
- Altro

Avete in programma di iniziarla o mantenerla in futuro?

- Sì
- No
- Altro

Sareste disponibili a prendere parte ad attività con la stessa struttura?

- Sì
- No
- Altro

Partecipereste anche a gruppi di altro tipo (psicoterapia, auto-muto aiuto)?

- Sì
- No
- Altro

I risultati sono stati i seguenti.

Tutti i partecipanti non avevano esperienze pregresse di gruppo tranne due: uno aveva fatto psicoterapia di gruppo e un altro aveva seguito dei gruppi di condivisione organizzati dalla parrocchia.

Le motivazioni proposte come item sono state: *curiosità, approfondire i temi proposti, riflettere su come mi sento nella mia vita, prendermi cura di me, ascoltare altri punti di vista, desiderio di sentirmi meno solo/o con il mio problema.*

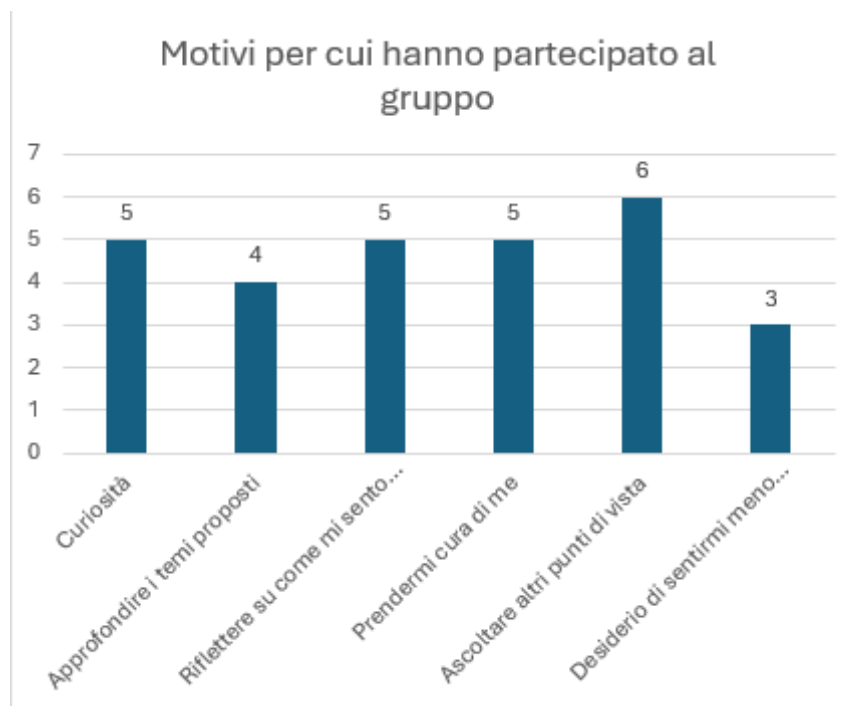


Fig. 15

Si è chiesto di segnare i 3 item più importanti. Il grafico mostra come tutte le motivazioni proposte abbiano avuto una risonanza, soprattutto la possibilità di ascoltare altri punti di vista, che è una delle basi fondamentali su cui è costruito il gruppo filosofico.

Per quanto riguarda cosa è stato apprezzato maggiormente, si è chiesto di segnare l'item più importante tra: *conduzione*, *clima di gruppo* e *temi proposti*.

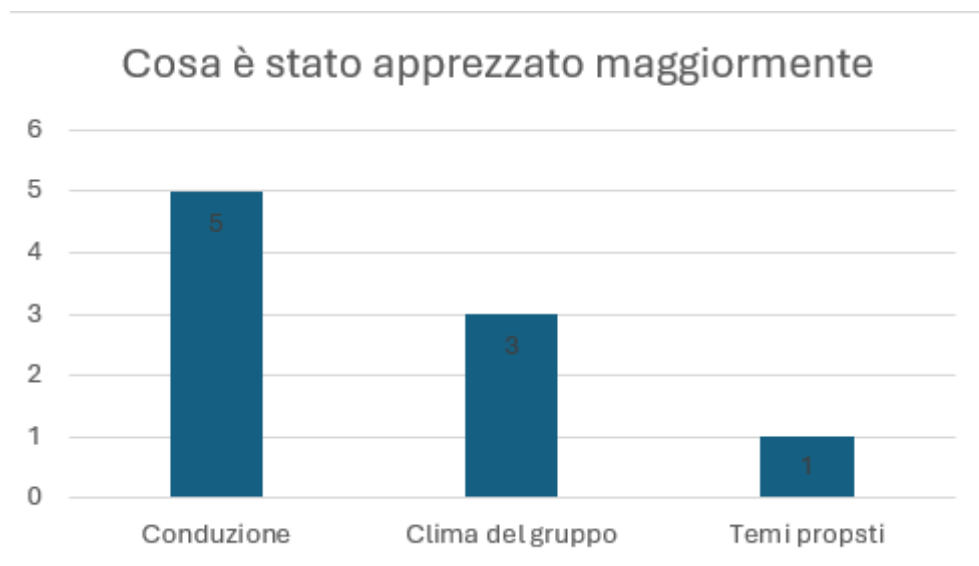


Fig. 16

Emerge un apprezzamento diffuso derivante dalla modalità di conduzione, del clima di gruppo molto coeso e di grande condivisione – creatosi e in seguito approfondito nell'incontro di feedback – e anche dai temi proposti per ogni incontro, ritenuti molto accattivanti e interessanti.

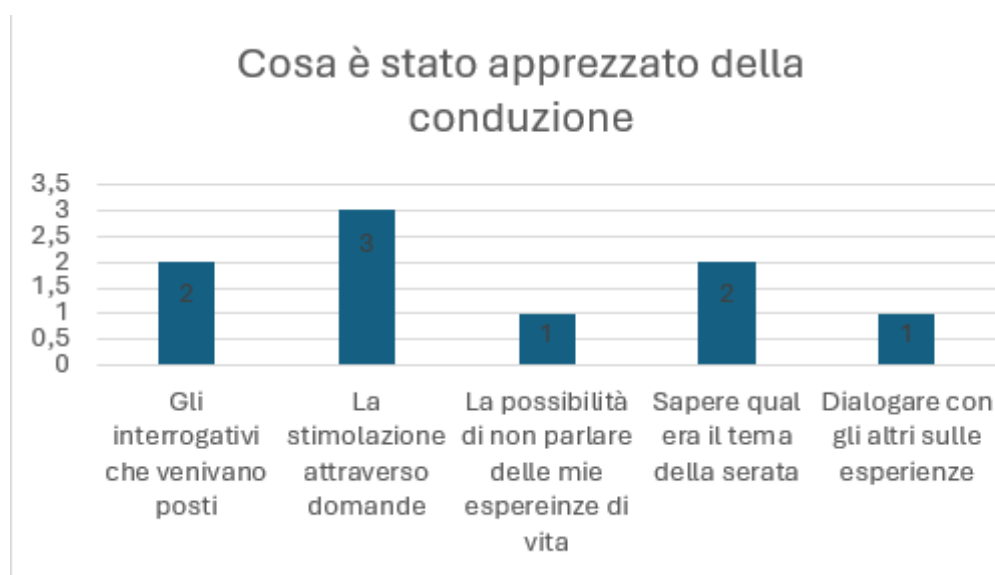


Fig. 17

Per quanto riguarda la conduzione di tipo filosofico di un gruppo di dialogo socratico, sono stati apprezzati tutti gli aspetti caratteristici, soprattutto la stimolazione con domande: in questo tipo di gruppi il conduttore non fornisce feedback durante la discussione, ma stimola costantemente i partecipanti con domande filosofiche. I partecipanti hanno anche gradito la possibilità di porsi interrogativi, essendo rassicurati in partenza dal fatto di conoscere quale sarebbe stato il tema della serata. In un caso è stata apprezzata la possibilità di poter dialogare a livello generale senza dover parlare della propria esperienza, così come la possibilità di dialogare con gli altri in merito all'esperienza.

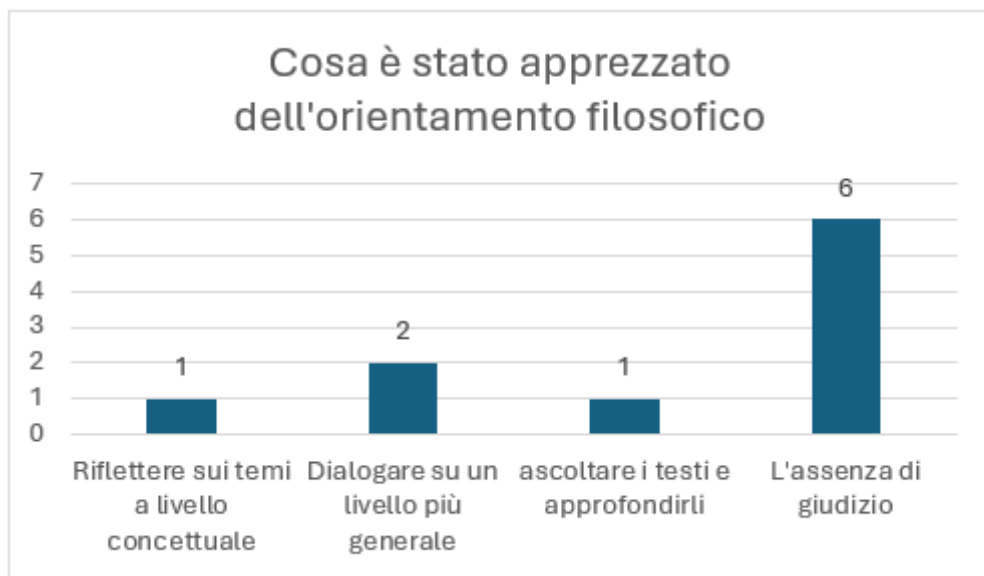


Fig. 18

Per quanto riguarda l'orientamento filosofico dell'attività, colpisce soprattutto quanto sia stata percepita e apprezzata l'assenza di giudizio all'interno del gruppo, che è stata scelta dalla maggioranza come prima opzione. In alcuni casi, gli altri item sono stati ritenuti importanti, benché in misura minore.

Dal questionario emerge, inoltre, che i partecipanti non si erano mai incontrati fuori dal contesto di gruppo, ma avevano intenzione di farlo.

Inoltre, all'unanimità si sono detti disponibili a partecipare a gruppi simili, mentre solo 4 su 9 si sono detti disponibili a frequentare altre tipologie di gruppo.

Per quanto riguarda l'incontro di feedback, invece, erano presenti 8 persone, tutte donne, tra cui una di quelle non candidate al COPE NVI.

La conversazione è stata libera e si è proceduto a prendere nota dei suggerimenti e a sintetizzarli.

Il feedback generale sull'attività è risultato molto positivo: le partecipanti hanno apprezzato l'organizzazione, la logistica e il tipo di attività.

Ben 6 partecipanti su 8 ammettono di aver avuto in passato qualche pregiudizio sulle attività di gruppo e, pur avendo deciso di partecipare, non erano sicure che avrebbero parlato. Sono rimaste invece coinvolte da subito e ritengono sia stato un gruppo "fortunato" per il clima che si è creato da subito.

L'orientamento filosofico dell'attività è stato apprezzato per la possibilità di leggere autori che non avrebbero affrontato da sole, ma soprattutto perché la struttura del gruppo non ha richiesto la condivisione di vissuti, offrendo la possibilità di riflettere e argomentare anche solo sul piano generale. È stata altresì molto apprezzata la struttura a temi, in quanto sapere di cosa si sarebbe parlato si è rivelato rassicurante e ha aiutato le partecipanti a iniziare la riflessione da sole in attesa dell'incontro.

La conduzione è stata anch'essa valutata molto positivamente all'unanimità: il fatto di essere stimulate nel dialogo con domande di carattere filosofico non è stato percepito come invasivo e ha consentito una certa libertà nella risposta. Inoltre, le partecipanti hanno molto valorizzato nel feedback l'approccio empatico, in quanto si sono sentite accolte singolarmente e nel gruppo, definendosi "coccolate" dal conduttore, fattori che tutte concordano di aver avvertito come bisogno primario.

Il clima di gruppo è stato buono da subito e l'inserimento di altre persone lungo il percorso non è stato particolarmente difficile. La presenza di persone con disturbi diversi è stata un motivo di confronto, comprensione e inclusione per tutte le partecipanti, le quali definiscono questa esperienza come caratterizzata da grande umanità nel senso più positivo del termine.

Le partecipanti non si erano mai frequentate fuori dal gruppo, ma si terranno in contatto e sperano di poter essere nuovamente coinvolte in questo tipo di iniziativa.

L'esperienza è stata molto significativa e, come osservazione finale, questo gruppo ha evidenziato come le donne di tutte le età meritino oggi un'attenzione particolare: tutte loro, tranne una, si sono trovate a vivere uno stato psicologico sempre peggiore in un contesto che non comprendeva la loro situazione e non modificava le aspettative nei loro confronti.

Emerge che la famiglia ristretta e allargata si aspetta tantissimo dalle donne, mentre gli uomini ricevono più attenzioni quando hanno un problema, possono chiedere molto di più e sono meno gravati di aspettative: sia i figli che i genitori anziani fanno più riferimento alle donne di famiglia.

Le partecipanti riferiscono anche di un forte stigma da parte degli altri quando si cerca di descrivere anche solo uno stato malinconico: il rimando è sempre collegato a una loro presunta volontà di star bene su cui devono far leva e a una minimizzazione del problema. Quindi, come temi di approfondimento emergono l'assertività, la cura di sé e la simmetria delle relazioni.

Conclusioni

Dai risultati del COPE NVI e dal feedback qualitativo sul gradimento dell'attività, si può ipotizzare che i gruppi filosofici di dialogo socratico siano un'attività che, in persone con disturbo d'ansia, disturbo dell'umore o disturbo misto ansioso-depressivo, può innescare una revisione positiva delle strategie di coping dell'individuo e che questa porti a migliorare il proprio benessere psicologico.

Si è riscontrato un esito positivo anche in persone con disturbo di natura psicotica, che si sono sentite parte di un gruppo e libere di esprimersi al suo interno senza giudizi; pertanto, si può ipotizzare di includere anche soggetti con disturbi più complessi in questo tipo di attività.

Si trova, dunque, una risposta preliminare all'interrogativo che ci si è posti, ovvero se le persone con disturbi mentali abbiano esigenze filosofiche e di senso: dall'esito dell'esperienza pare sia così e che, in presenza di un'adeguata presa in carico psicologico-psichiatrica, le attività svolte con strumenti filosofici possano consentire proprio quella ricerca di senso esistenziale, che può avere un impatto sulle strategie di coping e sul benessere.

L'alto gradimento dell'attività da parte dei partecipanti evidenzia come, all'interno della società attuale, vi sia una diffusa solitudine soprattutto in chi soffre di disturbi mentali e che iniziative di questo tipo possano rispondere anche alla necessità di sentirsi accolti e compresi.

Lo studio presenta dei limiti, ovvero l'assenza di un gruppo di controllo e la limitatezza del campione, ma è un buon punto di partenza per ipotizzare attività filosofiche nel contesto della salute mentale e ulteriori studi che ne possano validare i benefici.

All'interno dei CSM potrebbe essere auspicabile l'organizzazione di gruppi filosofici in diversi modi.

È possibile gestirli ingaggiando un professionista delle pratiche filosofiche, come già si prevede per le arti terapie, oppure si può ipotizzare una formazione in pratiche filosofiche degli operatori già inseriti – vale a dire psicologi, educatori professionali e infermieri – per gestire l'attività direttamente e garantirne la continuità.

Da un punto di vista della spesa sanitaria, in un momento economico difficile per la salute mentale, queste iniziative gruppali consentirebbero un risparmio in quanto consentono di raggiungere più utenti senza aumentare il numero degli operatori: soprattutto nell'ambito dei disturbi lievi, queste attività potrebbero ridurre la pressione sugli psicologi e gli psichiatri, migliorando l'accesso al servizio e la qualità della presa in carico.

Bibliografia

Altoè, G., Sighinolfi C., Chiri L., Franceschini S., 2008/01/01, SP - 27, EP - 53, Coping Orientation to the Problems Experiences-new Italian version (COPE-NVI), VL - 14, Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale. www.researchgate.net/publication/285817368_Coping_Orientation_to_the_Problems_Experiences-new_Italian_version_COPE-NVI

Arreghini L., Rigatti P., Gnolato V., Zoppei G., *Philosophical Counseling in hospital: the Philosophical support*. Lavoro di ricerca presentato alla IX International Conference of Philosophical practice, Philosophical Counseling e philosophical life e pubblicato nella sua versione italiana *Il Counseling filosofico in ospedale: l'accompagnamento filosofico*, n. 5 Rivista Italiana di Counseling filosofico, aprile 2009

Arreghini L., Scattoni V., Colombo R., Bertini R., Montorsi F., Rigatti P., Zoppei G., *Il dialogo filosofico ed i pazienti uro-oncologici tra il supporto esistenziale e la dialettica*, anno V n. 7 Rivista Italiana di Counseling filosofico, maggio 2011

Basaglia F., *Fare l'impossibile*, Saggine, Donzelli Editore, Roma, 2024

Basaglia F., Ongaro F., *La maggioranza deviante*, Einaudi, Torino, 1971

Dordoni P., *Il dialogo socratico*, Edizioni Apogeo, Milano, 2009

Dowling M., *Hermeneutics: an exploration*. Nurse Res. 2004 ; 11(4) :30-9. doi : 10.7748/nr2004.07.11.4.30.c6213. PMID: 15227897; Binding LL, Tapp DM. Human understanding in dialogue: Gadamer's recovery of the genuine. Nurs Philos. 2008 Apr;9(2):121-30. doi: 10.1111/j.1466-769X.2007.00338.x. PMID: 18336709

Jaspers K., *Il medico nell'età della tecnica*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2024

Jaspers K., *La fede filosofica*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2023

Kahneman D., *Pensieri lenti e veloci*, Mondadori, Milano, 2012, p. 128

Kendler HH. *Psychology and phenomenology: a clarification*, Am Psychol. 2005 May-Jun;60(4):318-24. doi: 10.1037/0003-066X.60.4.318. PMID: 15943524. Università della California

Kleiman S. *Phenomenology: to wonder and search for meanings*. Nurse Res. 2004 ;11(4) :7-19. doi : 10.7748/nr2004.07.11.4.7.c6211. PMID : 15227895

Lahav R., *Comprendere la vita*, Editrice Apogeo, Milano, 2004

Lazarus R.S., Folkman S., *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer Pub, USA, 1984

Linehan M. M., *Trattamento cognitivo-comportamentale del disturbo borderline*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2021

Mackintosh-Franklin C., *Nursing philosophy: A review of current pre-registration curricula in the UK*. Nurse Educ Today. 2016 Feb; 37:71-4. doi: 10.1016/j.nedt.2015.11.023. Epub 2015 Dec 2. PMID: 26687382

McNamara MS., *Knowing and doing phenomenology: the implications of the critique of 'nursing phenomenology' for a phenomenological inquiry: a discussion paper*. Int J Nurs Stud. 2005 Aug;42(6):695-704. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2005.02.002. PMID: 15982467

Nave L., Bisollo M., *Filosofia del benessere*, Mimesis Edizioni, Milano, 2010

Nussbaum M., C., *Non per profitto*, Il Mulino, Bologna, 2011

Raabe P.B., *Teoria e pratica della consulenza filosofica*, Apogeo, Milano, 2006

Schlozman SC. Using a Socratic dialogue to tackle thorny issues of psychiatry. Acad Med. 2009 Nov;84(11):1562-6. doi: 10.1097/ACM.0b013e3181bb2593. PMID: 19858818. Harvard Medical School

Stein E., *Il problema dell'empatia*, Edizioni Studium, Roma, 2020

Tembo AC. *The place of philosophy in nursing*. Nurs Philos. 2024 Jan;25(1):e12473. doi: 10.1111/nup.12473. Epub 2023 Nov 28. PMID: 38014579