



# RIVISTA ITALIANA DI COUNSELING FILOSOFICO

Counseling Filosofico e pratica meditativa, *di Alberto Rezzi*

BRAIN TRAINING, la Palestra Filosofica per la Mente:  
alleniamo la nostra mente divertendoci, *di Beatrice Ventacoli*

I cento talleri di Kant nel Counseling Filosofico:  
il rischio della chiusura autoreferenziale, *di Angelo Caruso*



## Josè Barrientos

L'orientamento esperienziale nella  
Filosofia Applicata



## Giulio Toscano

Motivazione al cambiamento



## Claudio Viganò

EroSofia: Counseling filosofico e sessualità



# 10 ANNI

RIVISTA ITALIANA DI  
COUNSELING FILOSOFICO

I nostri primi dieci anni





# **Rivista Italiana di Counseling Filosofico**

## **Direzione Editoriale**

Lodovico Berra, Luca Nave

## **Comitato Scientifico**

Fabrizio Biasin, Angelo Giusto, Giancarlo Marinelli, Roberto Mazza,  
Ezio Risatti, Elisabetta Zamarchi, Mariacarla Zunino

## **Collaboratori**

Lidia Arreghini, Maddalena Bisollo, Eugenio Borgna, Silvana Borutti,  
Oscar Brenifier, Gianfranco Buffardi, Renato Buffardi, Angelo Caruso,  
Paolo Cicale, Mario D'Angelo, Guido Del Monte, Annarita Dibenedetto,  
Duccio Demetrio, Thomas Gutknecht, Jocelyn Hatzenberger,  
Ran Lahav, Fabrizio Lomonaco, Carlo Molteni,  
Giovanni Piazza, Peter Raabe, Hansjörg Reck, Stefano Tanturli,  
Beatrice Ventacoli, Claudio Viganò, Lucia Zorzi

Copyright © 2015 ISFiPP Edizioni

## Indice

### Editoriale

I nostri primi dieci anni

*Lodovico E. Berra, Luca Nave* .....5

### Saggi e articoli

L'orientamento esperienziale nella Filosofia Applicata come ampliamento della  
tendenza logico-argomentativa

*Josè Barrientos* .....9

Autenticità e inautenticità

*Lodovico Berra* .....32

L'arte di far partorire i pensieri e l'assistenza al parto. Riflessioni sulla maieutica  
socratica nelle Pratiche Filosofiche

*Luca Nave* .....44

Legame o slegame tra dipendenza e autonomia? Riflessioni di filosofia pratica

*Elisabetta Zamarchi* .....50

Counseling filosofico e pratica meditativa

*Alberto Rezzì* .....60

I cento talleri di Kant nel *Counseling* Filosofico: il rischio della chiusura  
autoreferenziale

*Angelo Caruso* .....72

Coscienza e persona: un dibattito neurofilosofico

*Viviana Cislaghi, Lucia Oblatore* .....81

## **Esperienze**

Motivazione al cambiamento, contributo alla riabilitazione e ricerca di  
senso nel counseling filosofico penitenziario

*Giulio Toscano* .....94

EroSofia: Counseling filosofico e sessualità

*Claudio Viganò* .....107

*Brain Training*, la Palestra Filosofica per la Mente: alleniamo la nostra  
mente divertendoci

*Beatrice Ventacoli* .....121

## **Recensioni**

Nave L., Pontremoli P., Zamarchi E. (a cura di), *Dizionario del  
Counseling Filosofico e delle Pratiche Filosofiche*, Mimesis Edizioni (2013)

*Annarita Dibenedetto* .....132

Màdera Romano, *La carta del senso. Psicologia del profondo e vita filosofica*,  
Raffaello Cortina editore (2012)

*Carlo Molteni* .....136

Editoriale

## **I nostri primi dieci anni**

La nostra Rivista compie dieci anni. Non ci sembra vero che sia trascorso così tanto tempo da quando abbiamo deciso di inaugurare il primo periodico in Italia dedicato al Counseling Filosofico e alle Pratiche Filosofiche. L'idea originaria prevedeva la creazione di uno spazio dove poter ospitare le prime riflessioni e l'illustrazione dei primi progetti realizzati con la "nuova" filosofia che diventa pratica, in vista della sua diffusione e al fine di colmare il vuoto di pubblicazioni, in lingua italiana, sull'argomento. Nel 2005 i volumi tradotti in italiano erano pochissimi, il Web non era ancora ricco di notizie come lo è oggi, e mentre alcuni soci SICoF e allievi della Scuola Superiore di Counseling Filosofico si facevano pionieri di nuovi progetti, il dibattito ai convegni circa le questioni originarie come "il nome della cosa" (Counseling-Consulenza), "metodo-non metodo", "terapia-cura", e riguardo alle relazioni tra la pratica filosofica e il mondo *Psy*, si faceva sempre più vivace e acceso. Guardando a ritroso l'esperienza di questa Rivista, dobbiamo ammettere che molta strada è stata percorsa in vista della costruzione teorica e della diffusione della nostra disciplina, per quanto ancora molta ne resti da compiere. I saggi e gli articoli pubblicati in questo lasso di tempo mostrano l'evoluzione delle teorie, dei metodi e degli strumenti utilizzati nella professione, mentre la progettualità e l'esperienza del Counseling Filosofico e delle Pratiche Filosofiche si sono diffuse e consolidate nelle più disparate realtà organizzative e sociali. Ormai è un fatto consolidato che il filosofo in veste pratica lavori all'interno di aziende e organizzazioni, venga ospitato negli istituti scolastici per rendere un servizio alternativo rispetto all'insegnate di filosofia e allo psicologo di Istituto, mentre sono molte le strutture medico-sanitarie e socio-assistenziali che vedono impegnati i filosofi ad organizzare e gestire incontri di formazione con le equipe, ovvero ad aprire sportelli di ascolto per i pazienti e i familiari. Anche quelli che allora venivano definiti "ghetti accademici" oggi ospitano master e corsi universitari sulle Pratiche Filosofiche. Sono poi molte le esperienze in

cui filosofo, psicologo e psichiatra lavorano a stretto contatto in maniera estremamente proficua, per quanto gli Ordini degli Psicologi di tutta Italia continuano a erigere barriere tra i professionisti che rappresentano e tutti gli altri. Negli *Editoriali* pubblicati in questi anni, siamo più volte tornati sulla questione relativa alle relazioni che intercorrono tra il Counseling Filosofico e l'universo *Psy*, e più volte abbiamo ribadito che le accuse di “utilizzo di strumenti psicologici” e dunque di “abuso di professione” rivolte dall'Ordine a molte varianti del Counseling - alcune delle quali davvero molto simili alle psicoterapie - non valgono per il Counseling Filosofico. Avvaloriamo qui la convinzione che il filosofo in veste pratica non ha bisogno di fare lo “psicologo camuffato” ai fini dell'efficacia del proprio intervento. Anzi, il suo lavoro è efficace se, e proprio perché, non fa lo psicologo.

Tale avvaloramento è necessario a causa di fatti recentemente accaduti. Circa un anno fa la SICoF ha inoltrato la richiesta di accreditamento presso il Ministero dello Sviluppo Economico (MISE) per inserire il Counseling Filosofico tra le “professioni non riconosciute in Ordini e Collegi”, in linea con quanto richiesto dalla legge 4/2013. Dopo una lunga attesa, scopriamo che la pratica burocratica relativa al riconoscimento del counseling filosofico si è bloccata a causa della supposta ambiguità della professione del Counseling in generale, in quanto tale disciplina e relazione d'aiuto sarebbe sovrapponibile alle professioni delle aree psicologica-psicoterapeutica e medico-sanitaria. Da qui la necessità espressa dal MISE di inviare e sottoporre la questione al Ministero della Sanità, i cui funzionari avrebbero maggiori competenze per distinguere le attività di Counseling da quelle psicologiche e sanitarie. Ora, in questi dieci anni abbiamo scritto fiumi di pagine per dimostrare che il Counseling Filosofico non utilizza strumenti psicologici, non è una psicoterapia, perché non ha davvero bisogno di esserlo ai fini dell'efficacia del proprio intervento di cura con la filosofia. In questo undicesimo numero della nostra Rivista, piuttosto che tornare *ab nauseam* sulla summenzionata tesi con argomenti già utilizzati, abbiamo deciso di ribadirla con le idee e con i fatti concreti, con i pensieri e con le esperienze dei filosofi in veste pratica.

L'intervento di apertura è scritto da un ospite di estremo rilievo, José Barrientos, tra i fondatori e maggiori protagonisti del Counseling filosofico e delle Pratiche Filosofiche a livello internazionale. In questo lungo e denso articolo, illustra uno strumento schiettamente filosofico incarnato nella sua pratica filosofica: l'argomentazione, presentata dapprima nella versione logico-argomentativa tipica del dibattito filosofico, poi in una versione "esperienziale" utilizzabile da coloro che egli definisce "orientatori filosofici". L'argomentazione è certamente uno strumento filosofico che può rivelarsi estremamente utile nella nostra professione e che viene utilizzato anche dagli psicologi, per quanto a nessun filosofo serio verrebbe in mente di proibirne l'utilizzo al professionista *Psy* se non dimostri di aver studiato i testi fondamentali della materia e di averla praticata nell'esperienza. Certo, si dirà, il cattivo uso dell'argomentazione non procura danni al paziente, mentre l'abuso di test e tecniche *Psy* sì. Infatti diamo ragione all'Ordine e sosteniamo la loro battaglia nei confronti di quei professionisti delle relazioni di aiuto che millantano il possesso di strumenti psicologici di cui non hanno piena padronanza e che non sanno utilizzare, e che se privati di questi dispositivi rischiano di ritrovarsi senza solide basi teoriche e operative. Il counselor filosofico ha una cassetta piena di attrezzi schiettamente "filosofici" i cui fondamenti risiedono in una secolare tradizione di pensieri e di pratiche, alcuni dei quali vengono presentati nelle pagine che seguono: oltre all'argomentazione, tratteremo di "autenticità" in seno alla filosofia esistenzialista, di maieutica e del dialogo socratico in carcere, di "Eros-sophia", di Brain Training, di meditazione metafisica, di coscienza-persona e di tante altre idee, metodi e strumenti che arricchiscono il lavoro del counselor filosofico, il quale non ha davvero bisogno di fare psicologia nella sua professione al fine dell'efficacia del proprio intervento.

Restiamo convinti, oggi come dieci anni fa, che filosofia e psicologia, insieme, abbiano grandi potenzialità, e la loro unione – pur nella distinzione degli ambiti di competenza – possa rivelarsi estremamente utile in vista della cura e del benessere delle persone che si incontrano. Questa tesi è talmente ovvia da sembrare banale, eppure qualcuno – forse più per motivi di corporazione che per reale convinzione personale - continua a erigere muri e barricate tra competenze e discipline, a costo di

perdere di vista la missione per cui filosofia e psicologia sono nate: la comprensione e il benessere dell'essere umano.

Evidentemente, dieci anni non sono stati sufficienti al fine di illustrare che fare filosofia in una relazione che cura non ha nulla a che vedere con l'utilizzo della psicologia in senso terapeutico. Noi, dal canto nostro, continueremo a diffondere le nostre idee e le nostre pratiche filosofiche, nella speranza che non debbano passare altri dieci anni per far comprendere che il counselor filosofico non è uno psicologo né uno psicoterapeuta sotto mentite spoglie, e che nel suo lavoro non fa altro che rinnovare la missione che Platone imputava alla filosofia più di venti secoli fa - quando la psicologia era filosofia nella sua antica alleanza con la medicina - ovvero di essere un "sapere a vantaggio dell'essere umano" diretto alla conoscenza e alla cura di sé.

*Lodovico Berra - Luca Nave*

## Saggi e articoli

### **L'orientamento esperienziale nella Filosofia Applicata (FAE) come ampliamento della tendenza logico-argomentativa (FALA)**

José Barrientos-Rastrojo

Traduzione Stefano Santasilia

*Dedicato a Jorge Sánchez-Manjavacas, Víctor Hugo Galván y Eduardo Vergara,  
simboli della nuova generazione di orientatori filosofici*

#### *Abstract*

La Filosofia Applicata Logico-Argomentativa costituisce, oggi, il modello più diffuso di tale disciplina. La sua struttura si fonda su un'antropologia e un'epistemologia moderna. Questo saggio indaga una struttura alternativa di tale Filosofia, ossia quella Esperienziale, e indica le sue basi di sviluppo.

*Parole chiave:* Filosofia Applicata – Esperienza - Orientamento Filosofico - Philosophical Practice - Philosophical Counseling

#### **1. Introduzione e dilemma**

La forma più diffusa di Filosofia Applicata riposa su un'epistemologia di carattere moderno; il suo articolarsi è debitore nei confronti dei modelli cartesiani e/o kantiani. Ciò appare chiaramente nei criteri di razionalità utilizzati nel modello antropologico di riferimento dell'orientatore, nella distanza oggettiva che impone,

come necessaria, la gestione dei problemi, negli obiettivi e nell'ostruzionismo esercitato nei confronti di altri modelli provenienti da articolazioni non conosciute.

Dalla torre moderna della Filosofia Applicata sono state elaborate differenti concezioni della disciplina, secondo un'articolazione metodologica e con finalità logico-argomentative comuni. Tale coincidenza programmatica si manifesta attraverso la differenziazione dei suoi prodotti, e può essere riassunta nella definizione di Shibles:

Mentre i singoli counselor filosofici possono differire in metodo e orientamento teorico, ad esempio analitico o fenomenologico-esistenziale, in linea generale essi facilitano attività quali: (1) l'esame delle argomentazioni e delle giustificazioni dei clienti; (2) il chiarimento, l'analisi e la definizione dei termini e dei concetti importanti; (3) l'esposizione e l'esame delle ipotesi di base e delle implicazioni logiche; (4) l'esposizione dei conflitti e delle incoerenze; (5) l'esplorazione delle teorie filosofiche tradizionali e la loro importanza per le questioni dei clienti; e (6) tutte le altre attività connesse che sono state storicamente identificate come filosofiche (Shibles, 2001, p. 51).

Così, il lavoro filosofico consiste in una chiarificazione razionale basata nell'analitica concettuale e nei rudimenti della logica formale e informale (o *critical thinking*).

Il problema principale relativo a tale approssimazione è proprio il suo riduzionismo moderno: alcuni autori non accettano argomenti estranei agli archetipo logico-argomentativi, ossia considerano non legittime le conclusioni che non fanno riferimento ad un insieme di ragioni dalle quali sia possibile derivarle logicamente e che non dispongono di una trama argomentativa che le connetta in maniera chiara e distinta. Di fatto, tali lavori vengono considerati come ausiliari nella costruzione della cornice nella quale è possibile connettere conseguenze, ragioni e assunzioni.

Le posizioni intuizioniste o quelle che si fondano su ragioni esperienziali non solo sfuggono al suo sfondo teorico ma risultano delegittimate al non inquadrarsi in tali forme, ossia per il loro derivare conseguenze non sempre attraverso una specifica struttura logica bensì da alcune esperienze che sono eccedenti rispetto alla concettualizzazione. Per essere concreti: qualsiasi giudizio etico valido deve essere inferito a partire da una struttura nella quale vengano valorizzate le alternative, si

studino le radici storico-concettuali e si realizzi uno studio relativo alle ragioni e alle conseguenze.

La posizione logico-argomentativa o moderna deriva da un fondamentalismo dogmatico e assolutista che dimentica le sfumature della razionalità manifestatesi nel corso della storia, che vanno dalla ragione simbolica a quella narrativa, alla rituale, la mistica o anche quella poetica. Restringere i fondamenti della Filosofia Applicata a una razionalità logico-argomentativa, opporsi alle dimensioni meta-oggettive della comprensione, aderire alla squallida imposizione delle ragioni basate sulla logica e considerare gli altri modelli di realizzazione dell'Orientamento Filosofico come illegittimi, è opzione analoga a quella, ben conosciuta oggi, di quei filosofi che non riconoscono altra razionalità che quella che produsse la *Critica della ragion pura* disconoscendo l'apporto di *Verità e metodo* di Gadamer, di *Verso un sapere dell'anima* della Zambrano o di *Finitudine e colpa* di Ricoeur.

Rifiutammo tale posizione e proponemmo una prospettiva più ampia già nella nostra tesi di dottorato, qualche anno fa (Barrientos-Rastrojo, 2010). Successivamente, demmo il via all'indagine sulla ragione esperienziale attraverso varie conferenze e articoli (Barrientos-Rastrojo 2010b, 2011, 2012a, 2012b). Ora resta solo da elaborare un saggio capace di integrare entrambi i campi. Tale articolo è un primo passo in tale direzione.

## **2. Filosofia Applicata Logico-Argomentativa (FALA)**

### **2.1. Descrizione**

La Filosofia Applicata Logico-Argomentativa (o FALA) si fonda sull'uso di tradizionali metodologie razionali proprie della modernità. I seguenti autori sono ascritti a tale itinerario: Oscar Brenifier sviluppa la sua pratica in tre tappe razionaliste (identificare, problematizzare e concettualizzare) (Brenifier, 2011, pp. 43-44, 59-63); Peter Raabe ha fatto oscillare la sua posizione relativa al *Critical Thinking* (Raabe, 2001, pp. 70-71, 154-155; 2002); Tim Lebon suggerisce vari metodi dal taglio pragmatista al fine di orientarsi nelle decisioni (PROGRESS) o al fine di selezionare valori in relazione alla propria vita (Refined Subjective Value Procedure o RSVP)

(LeBon 1999, pp.149-160); gli strumenti del metodo *Project@* di Jorge Dias riposano sull'analisi concettuale e l'assumere decisioni argomentative (Dias 2006, pp. 199-204; Dias & Barrientos-Rastrojo 2010, pp. 39-53); Etor si basa su un dialogo rivelatore e aletheico e sulla risignificazione razionale del contenuto discorsivo (Etor 2010, p. 84); i casi di Marinoff richiedono ricostruzioni, di carattere argomentativo, dei concetti culturali che li integrano (Marinoff 2002a, p. 72-79); le sessioni di Roxana Kreimer analizzano il problema per, poi, collocare i suoi punti basilari negli schemi filosofici ideali dei quali risultano debitori (Kreimer, 2002) e anche metodologie più aperte come quelle di Schuster approfondiscono la logica del discorso del consultante e la configurazione logica del discorso del consultante (Schuster 1999: 155).

Professioni imparentate con la nostra disciplina, come la Filosofia per Bambini, difendono, come obiettivo fondamentale, lo sviluppo delle abilità cognitive che si spera conducano ad una trasformazione del soggetto (Lipman 1988, pp. 25-26, 30-32, 61-64, 101-108; 1998: 242-253; Carreras 2013, p. 99-101). Il lavoro dedicato a tale specialità non si svincola dall'esperienza poiché i dialoghi partono sempre dai propri vissuti; senza dubbio, però, non giungono a delineare una ragione esperienziale. Bisogna distinguere tra il riflettere *su* un'esperienza e *l'usare le esperienze per modificare i contenuti di riflessione*. Il primo è un processo analitico poiché la forza delle sue ragioni procede dall'atto argomentativo; la forza delle seconde si colloca in esperienze basilari che generano verità esperienziali modificatrici dell'essere e, infine, di tutte le dimensioni della persona. Così, la ragione esperienziale non persegue come fine primario il migliorare le capacità argomentative del soggetto quanto piuttosto il generargli esperienze che, utilizzando l'espressione diffusa, gli permettano di maturare.

Ciò che si è detto prima non impedisce che molti lavori razionali siano esperienziali, ossia richiamino l'attenzione del bambino e provochino un cambiamento antropologico significativo. Senza dubbi, il cambiamento non si appoggia sui ragionamenti realizzati (esclusivamente), poiché non ogni buon giudizio è seguito da azioni volontarie coerenti, ma sull'efficacia dell'esperienza (argomentativa o d'altro genere) volta a mettere in questione il fondo della persona. Tutto ciò ci ha spinti ad

approfondire i pilastri della esperienzialità, in relazione alle condizioni che determinano le conseguenze dell'azione esperienziale sul soggetto (Barrientos 2010b, 2011) e, infine, a comprendere perché alcune riflessioni non conducono alla trasformazione.

La FALA confida nella coerenza esistente tra le inferenze razionali e la vita. Da un lato, si pensa che l'apprendistato teorico delle strategie di razionalità condurrà a una *attualizzazione* di quelle capacità; dall'altro, si è consapevoli che le ragioni che motivano le nostre azioni (e che riguardano la filosofia) sono unicamente di indole argomentativa. La prima premessa viene disarticolata da ciò che viene esposto dalla Filosofia per Bambini, ossia della evidente incongruenza tra pensato e voluto. Riguardo alla seconda premessa, uno studio delle filosofie del sospetto, dell'inizio della contemporaneità, o delle razionalità alternative, degli ultimi cinquanta anni, mostrano la non attualità di tali affermazioni: la sociologia della conoscenza spinge a scoprire come entità sociali influiscano nella creazione del sapere (Mannheim 1997, pp. 231-249), la psicoanalisi di Freud (Freud 1993, pp. 543-623) o l'*Ordo Amoris* di Scheler (SCHELER 1996, pp. 21-23) non distruggono la logica ma ci ricordano l'influenza di certe istanze non coscienti, nella determinazione delle nostre volontà; la critica linguistica di Gadamer sfida qualsiasi superbo autore di un best seller a ripetere il proprio trionfo nello scritto seguente, e il fallimento mostrerà che oltre le sue competenze v'è un orizzonte più determinante del suo potere personale (GADAMER, 2001, pp. 308-312).

## **2.2. Caratteristiche della razionalità che soggiace alla FALA**

La razionalità moderna converte il soggetto in asse della realtà: si forgia come l'unico artefice della conoscenza. Di conseguenza viene privilegiata la relazione soggetto-oggetto-mondo, si generano i metodi di accesso all'oggetto e si aborre della fusione episteminca propria della poesia.

Descartes disarticola la certezza di una conoscenza fondata in istanze che vanno oltre la *res cogitans* (Descartes 1995: 29-30, 68-71; 2002: 55-60). Della *res extensa*, il mondo, si dubita nella misura in cui non si riusciva a possedere una visione intuitiva diretta delle

sue parti poiché sempre mediate dai sensi (deformatori dell'autentica conoscenza). Non era possibile dubitare dell'esistenza dell'io pensante, nemmeno nel momento in cui si poteva sospettare che la sua entità era posta dallo stesso soggetto; inoltre, tale visione era immediata e così il dubbio si realizza nello stesso atto di sfiducia. L'informazione che procede dai nostri sensi, relativa al resto degli enti, è più precaria alla luce del classico argomento relativo al sogno (Descartes 1995, p. 77) o dell'incoerenza tra dati procedenti da diversi sensi. Tale critica, oggi può essere accentuata alla luce di come le sostanze psicotropiche sono capaci di modificare le nostre percezioni. L'unica via di uscita in relazione all'alterità era quella di utilizzare una struttura analitica capace di evitare l'errore o di minimizzarlo (Descartes, 1995, pp. 29-33; 48-51). Il tempo avrebbe poi permesso il prevalere di questa seconda via, lasciando all'intuizione solo la visione dei principi primi, il riconoscimento delle premesse di un edificio argomentativo. Il progetto cartesiano condusse al solipsismo e pose le basi per un'arroganza che nacque nel mezzo dell'errore e del dubbio relativo a qualsiasi conoscenza che non partisse con chiarezza da se stessa. Così, il primo passo del suo cammino è un dubbio razionale che non confida in nessuna conoscenza previa (ed esteriore). L'ingabbiamento del soggetto operato da Descartes si accentua con Kant. La *Critica della ragion pura* determina che è impossibile toccare la realtà in maniera integra poiché le condizioni a priori impediscono l'accesso diretto all'oggetto (Kant 2005, pp. 64-94). In tal senso, si continua a restare in una conoscenza oggettiva dove il soggetto è il punto di partenza dell'errore. Ciò, non condusse, inizialmente, all'umiltà, all'assumere coscienza del proprio limite, sino alla superbia di pensare come unicamente valida la conoscenza che si fondasse sulle congiunture razionaliste (Zambrano, 1996, p. 20): se non era possibile raggiungere la realtà autentica, se ne sarebbe costruita un'altra propria che si sarebbe imposta come la unica valida. La critica di anarchici della conoscenza come Feyerabend sottolinea tale falsità (2000, pp.120-121). Nonostante ciò, il metodo cartesiano e i metodi positivisti si considerano orgogliosamente come gli unici possessori dell'autentica conoscenza, correndo il rischio di cadere in un soggettivismo capriccioso e capzioso.

La degradazione moderna applicata alle ermeneutiche non razionaliste viene ereditata dalla Filosofia Applicata. I metodi induttivo, deduttivo e finanche quello abduttivo di Peirce, arano la terra dell'orientatore filosofico. Non verrebbe ammesso il giudizio di una persona anziana che valuta lo sbagliato di un comportamento a partire da una concezione intuitivo-esperienziale basata su tanti anni e sull'aver vissuto decine di situazioni analoghe; nemmeno verrebbe ammessa la comprensione del concetto di amore nell'ambito della *lettura* di un romanzo o della pratica di un bacio innamorato. Al contrario, si esigerebbe un'analisi di tale esperienza che potesse esporre, per esempio, le caratteristiche dell'amore o una definizione che la distingua da altri concetti. Insomma, non verrebbe accettata l'esperienza diretta mentre verrebbe accettata la riflessione *sull'*esperienza, come abbiamo visto nel caso della Filosofia per Bambini.

La riflessione *sull'*esperienza tocca una terza caratteristica della modernità: la necessità di stabilire la distanza epistemologica tra soggetto e oggetto, e di privilegiare una conoscenza oggettiva. Durante l'incontro di orientamento, tale impostazione permette di separare il problema dalla persona; di più, alcuni orientatori pensano di dover lavorare sulle idee, e che il lavoro non tocchi il mondo della persona, poiché tale campo sarebbe competenza di altre professioni, quale per esempio quella dello psicologo. L'orientatore filosofico si occuperebbe di una realtà oggettiva asettica, del mondo dei concetti (che trascende quello dei soggetti), del mondo trascendentale che non è in contatto con le persone. Tale congiuntura conduce a un'altra peculiarità moderna: l'indifferenza dinanzi allo scorrere del reale. Il metodo struttura il mondo attraverso la sequenza ordinata delle sue fasi; tale struttura ordina la realtà caotica (nell'immaginario dell'individuo) e si erge a salvatrice dinanzi al disordine vitale dell'orientato o del gruppo. Il metodo risolve esemplarmente il problema e ordina, attraverso delle sue istanze, la confusione del vivere quotidiano. L'inconveniente sta nella generazione di una sordità nei confronti della realtà; infatti lo specialista non guarda tutta la realtà ma limita la propria attenzione a precisi punti di interesse. Allo stesso modo, il metodo, delimitando l'oggetto, non permette che esso si manifesti a partire da sé ma gli conferisce una modalità di darsi, aumentando il suo mutismo. In

sintesi, l'orientatore filosofico razionalista si preoccupa più del suo metodo che della vita emergente e operante della sua delirante pluralità corale. PROJECT, RSVP, PROGRESS, SOFIA, il metodo di Brenifier, sono esempi del tentativo di catturare l'immediato nella vita della persona da orientare. Sicuramente in tal modo si conoscono molti contenuti ma viene occultata la vitalità inerente alla persona e all'esperienza. Il metodo riduce ogni struttura del vissuto a un punto comune che si ripeta in tutti gli individui, eliminando così la capacità innovatrice della persona. Come indica Achenbach, si tratterebbe di creare un metodo per ogni persona poiché nessuna può essere ingabbiata in un modello universale (2005). Meno grave sono le configurazioni metodologiche che fanno riferimento a dimensioni basilari del soggetto ma che non programmano ogni fase implementata: è il caso del metodo PEACE di Marinoff che mira a lavorare con istanze cognitive, emozionali o spirituali (2002b, pp. 76-79), o di Raabe che svolge un lavoro con le dimensioni razionali (2001, pp. 154-155). Sebbene persista il pericolo di ridurre la persona a tali dimensioni, escludendo altre possibilità relative a culture non occidentali o a possibilità future che non possiamo prevedere.

La preoccupazione per il metodo, l'ordine, l'indifferenza nei confronti del mondo e la non accettazione di razionalità estranee a quella logico-argomentativa provocano lo smarrimento quando nelle sessioni di gruppo, o individuali, sorgono risposte che non rientrano nei canoni. In questo senso, abbiamo preso in osservazione qualche seminario di gruppo dove il filosofo chiedeva ai partecipanti di allinearsi in due blocchi, secondo se stessero a favore o contro una domanda. Sorprendentemente, la maggior parte del gruppo decideva di non schierarsi, tantomeno nascondendosi dietro un tiepido "non sa/non risponde" ma affermando che "si sentivano intimiditi dalla domanda". Tale constatazione non solo andava contro le dimensioni razionaliste dello specialista ma soprattutto contro il tipo di razionalità che si tentava di imporre, ossia un leibniziano "nulla è senza ragione". Colpisce il fatto che lo specialista, invece di aprirsi a tale ampliamento del suo concetto di ragione, si impegnasse a ricollocare tutti nello schema obbligando gli *outsider* a prendere una

decisione. Questi accettarono senza convinzione e solo per paura o indifferenza, quindi si impose una razionalità fallace e la dinamica oscurò la legittima verità.

### **3. Filosofia Applicata Esperienziale (FAE)**

#### **3.1. Descrizione**

La Filosofia Applicata Esperienziale (o FAE) rivolge il proprio interesse verso una razionalità che, senza negare l'argomentazione, si radica in altre modalità di comprensione, nello specifico nella conoscenza debitrice nei confronti delle "esperienze"; utilizza tale punto di partenza per assumere il sapere della persona invece di fermarsi nella logica, e per permettere al soggetto di avanzare lungo il proprio itinerario personale.

L'obiettivo della FAE è la trasformazione del soggetto, risultante dall'entrare in contatto con le nuove verità generate dall'esperienza e dal decentramento ontologico dell'individuo dovuto al suo processo esperienziale.

Non solo si incide sulle dimensioni cognitive del soggetto ma anche su quelle ontologiche che vengono alla luce nel loro spessore essenziale, incluso quello del pensiero.

Uno studio del concetto di esperienza può essere ritrovato nei nostri articoli (2010b e 2011), che studiano la conseguenza di questo concetto nel campo della Filosofia Applicata. Prima di tutto, però, va delineato un riassunto dei momenti storico-concettuali che obbligano all'ampliamento dell'orizzonte razionale.

I secoli XIX e XX mettono in discussione la capacità della razionalità logico-argomentativa come base per la comprensione autonoma della realtà. Le filosofie del sospetto indicano che tale razionalità non è asettica perché comunque segnata da pregiudizi che determinano le decisioni e che influiscono sulle concezioni: la psicoanalisi offre indizi per segnalare strutture inconsce previe (Freud 1993, pp. 543-623); Max Scheler ricorda che se si vuole andare al fondo di una decisione o di esperienze basiche come la morte non basta soffermarsi sulle ragioni ma bisogna giungere all'*ordo amoris* del soggetto, alla sua inclinazione principale, sulla quale si fondano le sue giustificazioni (2001, pp. 16-48); Karl Mannheim mostra come la

conoscenza scientifica non sia asettica ma dipenda da una costruzione sociale mediata da interessi differenti (1997, p. 231-249); la stessa concezione viene sviluppata, in campo pedagogico, da Paulo Freire (1994), nel mondo scientifico da critici della scienza come Paul Feyerabend, che decostruisce, in *Contro il metodo*, la pretesa asetticità del metodo della fisica (2000: 120-121), o in ambito ermeneutico e di teoria della conoscenza da Gadamer, che mostra l'impossibilità di possedere conoscenze che non abbiano legami con pregiudizi (2000, pp. 371-372; 2001: 337-353). D'altronde anche l'illuminismo si fondò su un grande pregiudizio: la ricerca di una conoscenza esente da pregiudizi. Heidegger sottolinea come l'essenza del reale si legittima se le si permette di manifestarsi a partire da se stessa e non le si impongono modelli, come nel caso degli scarponi del contadino (2001, p. 23), Ricoeur segnala che, in maniera analoga, si danno certi enti, quali i riti, il cui senso è racchiuso nell'atto stesso e sono inaccessibili a una riflessione posteriore poiché il rito e la riflessione su di esso non sono la stessa cosa (2004, pp. 252-253), e Panikkar ripete tale questione anche in riferimento ai simboli (2001, p. 36).

L'evidenza del fatto che fattori esterni alla conoscenza condizionino l'epistemologia condusse a realizzare studi capaci di integrare tali fattori che, nella modernità, si presentavano come estranei alla scienza. Inoltre, il carattere negativo posseduto da entità quali i pregiudizi, si modifica alla luce del fatto che essi costituiscono la base di qualsiasi conoscenza che, altrimenti, dovrebbe costituirsi come sapere al di là dello spazio e del tempo (Gadamer 2001, pp. 344-360).

La scoperta della presenza di elementi soggettivi nel processo di conoscenza reintrodusse i saperi non argomentativi e revocò loro l'editto di colpevolezza in relazione alla capacità di offrire una conoscenza valida. Così, si inizia ad intuire che i saperi narrativi, poetici, confessionali o simbolici sono tanto validi quanto quelli scientifici, sebbene le loro modalità di accesso al reale siano differenti. Tali strade non solo offrono una panoramica nuova ma, poiché la verità alla quale si dirigono non è inferita da una forma determinata, catalizzano il suo rivelarsi a partire dallo stesso oggetto. Il soggetto non impone di riversi a partire dall'ordine "mostrati!" ma si colloca ai suoi piedi attendendo un disvelamento a partire dalla sua propria legalità.

Tali considerazioni, come vedremo successivamente, intessono la trama della Filosofia Applicata.

### **3.2. Caratteristiche**

La prima caratteristica di questa razionalità è il decentramento del soggetto nel processo di apprensione/creazione della conoscenza.

Se l'interesse di un orientamento si caratterizza per il rendersi conto delle forme di un ente, di una circostanza o delle grandezze in cui si collocano, non si dovrebbe mai standardizzare un unico modello ma lasciare che l'oggetto imponga i suoi modi di darsi. Heidegger ha sottolineato questo punto comparando le percezioni di un agricoltore e di un artista, in relazione agli scarponi di un contadino. In accordo con l'agricoltore, gli scarponi rispondono ad un fine determinato e il loro significato dipende da tale obiettivo pragmatico specifico. Quando tale calzatura smette di compiere la sua funzione abbandona la sua essenza: dall'essere "scarponi" divengono un "oggetto vecchio" nel quale l'essenza si è erosa con lo stesso ritmo con il quale si sono consumate le soles. L'essere scarponi, per il lavoratore significa che devono portare a termine il loro compito, l'essenza è intrinseca alla loro utilità. Quando Van Gogh contempla gli scarponi e li ritrae nel suo famoso dipinto, non usa alcuna metodologia comprensiva (pragmatica); infatti, il suo successo dipende dal suo annullarsi, abbassarsi e lasciarsi investire dal senso che tale oggetto lascia venir fuori, il suo senso genuino. Grazie a tale decentramento della soggettività dell'artista, l'essenza dell'ente sgorga da se stessa, sfocia vigorosamente a partire dalle sue viscere. La Filosofia Applicata Esperienziale assume una posizione analoga a quella dell'artista: non vuole aiutare la persona che richiede orientamento a inferire la verità a partire da argomentazioni razionali ma mette in moto esperienze affinché gli oggetti e le circostanze parlino da sole e la persona, o il gruppo, accedano a tale sapere esperienziale. L'orientatore di tendenza logico-argomentativa è cosciente, parzialmente, del limite generato dall'argomentare e dal concetto, e per tale ragione utilizza come strumento basilare la domanda (Brenifier 2005, pp. 105-110), sapendo che la struttura linguistica gli permette il miglior accesso alla realtà. Tale strumento

abituata ad aspettarsi una risposta che si va a collocare nelle forme limitanti del linguaggio. Se al posto della domanda, utilizzassimo come strumento l'esperienza e caldeggiassimo gli strumenti più prossimi, otterremmo che la comprensione dipenderebbe più dalla legge dell'oggetto che da quella del soggetto. Ciò ci conduce a essere testimoni del fatto che l'azione filosofica non è tanto interessata alla promozione della parola quanto nell'acuire l'ascolto.

Diamo un esempio semplice: immaginiamo che una persona che richiede orientamento mostri di essere confusa riguardo al significato dell'amore, il che le impedisce di dichiararsi ad un'altra persona che lavora nel suo stesso ufficio. Una modalità di chiarificazione si basa su attività che aiutino a rispondere alla domanda "Cos'è l'amore?", riflettendo sulle sue caratteristiche basilari, richiamandosi a studi scientifici che ne chiariscano le differenziazioni, studiando casi nei quali è stato confuso l'amore con l'amicizia, individuando una definizione preliminare ecc. Tali strategie possono condurre dalla seduta a dinamiche filosofiche di gruppo come i "dialoghi socratici" (Marinoff 2002b, pp. 428-439). La FAE concentrerebbe le esperienze dove l'amore può sbocciare da sé: per esempio, indicare alla persona che dia un bacio a sua moglie e ai suoi figli, osservando le conseguenze, sollecitare la separazione per alcuni giorni di persone con le quali si mantiene una relazione affettiva affinché sia possibile percepire le conseguenze di tale separazione, promuovere esperienze affini attraverso la visione di film, l'ascolto di canzoni, la lettura di determinati testi ecc. La FAE non rifiuterà le inferenze che procedono dallo studio analitico delle domande riguardo all'amore, considerando che il linguaggio è limite ma anche possibilità, ossia permette di comprendere la realtà. Tale sapere *relativo* alla realtà non deve essere ostacolo alla realizzazione di altre pratiche che rendano possibile un entrare in contatti esperienziali differenti. Il significato dell'atto di "essere madre" può essere spiegato in un libro di psicologia o ginecologia ma, dopo aver partorito, si giunge ad una comprensione differente, a partire dall'interiorità.

Il luogo che occupa il cliente (la persona che richiede orientamento o il gruppo), secondo ciò che abbiamo detto finora, è differente da quello concesso dalla FALA.

L'orientatore filosofico custodisce un cammino *specifico*, quello razionale, ma incentiva le capacità di apertura delle persone affinché intendano e accettino le manifestazioni della verità alle quali assisteranno. Il sapere non è il conseguire risposte mediante un sistema definito ma sorge dal venire in contatto con l'essenza esposta nel quadro o con l'esperienza vissuta della persona. I corsi di formazione della FAE sarebbero più legati ad una formazione artistica che a quella che insegna tecnicamente i rudimenti del pensiero critico. L'esito dell'azione conoscitiva di colui che richiede orientamento risponde alla capacità di lasciarsi impregnare dall'essenza dell'oggetto attraverso la dissoluzione di sé.

A livello ermeneutico, risulta eloquente ricordare il concetto di dialogo elaborato da Gadamer a partire dalla fusione degli orizzonti. Il dialogo non viene inteso come il potere di due soggetti che dialetticamente e *autonomamente*, ossia impermeabili a qualsiasi influenza esteriore, accedono a verità dialettiche e inaccessibili per l'attore monologico; al contrario, durante la conversazione, due *orizzonti* si pongono in contatto attraendo verità inaccessibili ai soggetti, incardinati in una epoca e un luogo. La comunicazione, in *Verità e Metodo*, fonde due (o più) orizzonti attraverso un'attività nella quale il soggetto attua come strumento affinché il mondo si manifesti (2001, pp. 376-377).

Quando un parigino parla con un purépecha messicano non assistiamo allo scambio orale tra due persone ma al venire in contatto di due universi culturali costituitisi durante secoli. Il coronarsi della conversazione deve di più alle dimensioni meta-individuali che al potere ristretto dell'individuo. Così, dopo la vittoria, gli attori verbalizzano espressioni che espongono la propria piccolezza nei confronti dell'evento: “non sapevo di conoscere tante cose riguardo al mio villaggio” o “non avrei mai pensato di poter difendere la mia gente con tanta enfasi”. L'esplicazione del fenomeno non indica una sola persona ma un “mondo” che ci ha utilizzato al fine di es-porsi, una cultura che ci ha reso attori e spettatori dell'aprirsi ontologico dell'essere.

Siamo testimoni di una circostanza analoga quando diamo una lezione, una conferenza, dipingiamo un paesaggio o scriviamo un libro del quale, leggendolo poi,

ci meravigliamo. Il modello razionalista si arrischierebbe ad affermare che siamo gli unici autori di tale splendore. Ma è davvero così? Come intuivamo prima, se fosse così, perchè non ci è dato di ripetere tale successo quando lo desideriamo? Probabilmente perchè esistono fattori che ci trascendono e che sono responsabili, in parte, di tali risultati. Peraltro, è possibile per un soggetto che non giunge a vivere più di cento anni creare integralmente la lingua o il gioco tecnico che permise di produrre il *David* di Michelangelo, le *Rime* del Bècquer o il *Chisciotte* di Cervantes? La maestria dell'eloquenza di Cicerone non richiede secoli di storia di retorica perché culmini nelle *Catilinarie*?

Tale circostanza non annulla il potere del soggetto in quanto non si possono eludere anni di seminari e di lezioni al fine di esporre bene in una conferenza, ma tale tempo non è sufficiente per produrre un'opera d'arte. Non tutti i titolati presso una Accademia di Belle Arti possono creare una *Guernica* o scrivere *L'essenza del fondamento* di Heidegger. Allo stesso modo, non sono pochi i casi di analfabeti che tennero un discorso in pubblico la cui profondità lo rivelarono all'altezza di cattedratici e ricercatori (senza che ciò infici il fatto che la frequenza dell'eccellenza sia più comune tra coloro che hanno una formazione).

Infine, la razionalità esperienziale è *simbolica*. Il simbolo è un'entità gianica, con un volto materiale e l'altro sospeso in un volo trascendentale. Quello materiale funziona elaborando una sintesi tangibile del trascendente-infinito (Beuchot 1999). Il duplice volto giustifica il fatto che la perdita di oggetti simbolici provochi il disperarsi degli ex possessori sebbene il loro valore materiale non sia elevato: l'oggetto in sé può essere sostituito ma non il suo significato incommensurabile. Pensiamo al furto di un braccialetto regalato dalla madre ormai defunta. La tristezza che ne conseguirebbe sarà causata dal fatto che tale oggetto porta con sé qualcosa della vita di questa madre che continua a sussistere nel ricordo mentale e negli oggetti fisici che possedeva: al trattarsi di un regalo, la madre resta nel gioiello come colei che offre, ossia resta la sua tenerezza. Così, il ladro ruba più di un semplice pezzo d'argento, ha colpito la stessa madre e il sentirsi figlia. Tale caratterizzazione simbolica non è il risultato di una credenza soggettiva bensì di una reale ontologia debitrice nei confronti del vissuto e

delle esperienze passate. Per questa ragione sarà possibile sostituire l'argento del gioiello ma non il significato che dà forma esperienziale al braccialetto.

La Filosofia Applicata Esperienziale accompagna nella comprensione di questa razionalità altra e integra, nel suo lavoro di gruppo e di seduta, queste ragioni simboliche. Quando una persona che richiede orientamento dà, come ragione del suo malessere nei confronti del partner, che quest'ultimo perse la fede nuziale o che dimenticò il giorno dell'anniversario, l'orientatore non dovrebbe risponderle che si sta comportando in maniera non "razionale", poiché il suo atteggiamento manifesterebbe un'incapacità nella sua comprensione e una debolezza nell'intendere il carattere corale della ragione. D'altra parte, la FAE potrebbe aiutare tutte le persone estranee a tale concezione a introdursi nell'ambito di queste ragioni alternative inaccessibili a chi non ha mai vissuto tali esperienze.

### 3.3. Metodo

Il metodo squarcia il velo degli oggetti per lasciare scoperto il fondo. Forse ciò può valere per un chirurgo che desidera comprendere la gravità di un'appendicite ma lo psicologo o l'orientatore filosofico che desideri scoprire le motivazioni più profonde del suo paziente utilizzando la stessa strategia è destinato al fallimento. L'atto di lasciar venire alla luce i mali dello spirito è più appannaggio della lingua che del bisturi. Così, il filosofo applicato non deve esercitare violenza sull'oggetto (collocarlo in una struttura creata dall'uomo) ma sul soggetto (disporlo ad un ascolto che attragga la verità dell'ente lasciandolo parlare a partire dalla sua propria natura). In questo senso, ci uniamo all'intenzione del disvelamento *aletheico* preteso dal metodo ETOR, e al quale contribuiamo da più di una decade.

Nella misura in cui l'oggetto non deve adattarsi ad alcun metodo, il soggetto dovrà custodire, mentre anela alla realtà, una visione maestra, mentre quella del paziente che partecipa a una sessione deve apprendere a distinguere le modulazioni del reale. L'ontologia moderna si delinea come dato o informazione concettuale piana, che sfugge alle variazioni generate attraverso l'apprensione simbolica, poetica, esperienziale, narrativa, mistica o mitica. Di fatto, considera queste disarmonie come

creazioni del soggetto, deformatrici dell'oggettività, concezione debitrice delle basi finora considerate. Una razionalità estesa è cosciente del fatto che tali instabilità si iscrivono nella natura e non in istanze estranee. Tale ripida geografia ontologica non sempre viene intuita dal neofita perché manca dell'acume del maestro. Tale sottigliezza corrisponde a quella di un professore di scuola superiore, *sperimentato*, che in mezzo agli alunni, coglie sin dal primo giorno le connotazioni specifiche di ognuno: l'interessato, quello che cerca distrazione, colui che non viene ascoltato, quello che ha bisogno di parlare, quello che nasconde qualcosa, il timido ecc. Un maestro appena abilitatosi non possiede tale capacità a causa della mancanza di pratica. Caso analogo è l'"occhio clinico": il medico di lunga data necessita di meno indizi per realizzare la sua diagnosi rispetto al neofita: una competenza intuitiva specifica gli permette di rendersi conto di sfumature che trascendono il bianco e il nero che caratterizza la pratica clinica dello studente.

La citata capacità si sviluppa, in generale, con il passare degli anni e, nel nostro caso, fonda la stessa teoria della FAE e il lavoro da realizzare con il paziente. A questo punto, risulta necessario domandarsi come acquisire tale esperienza e quali modalità permettono di mostrarla e cosa impedisce di appropriarsene.

### **3.4. Indicazioni per la acquisizione del sapere esperienziale**

In tal caso, facciamo riferimento a lavori precedenti citati precedentemente, al fine di esplicitare dettagliatamente i requisiti essenziali al conseguimento dell'esperienza e che qui solo riassumiamo (Barrientos-Rastrojo 2010b, 2011).

Un'esperienza è un vissuto che implica il porsi in un rischio esistenziale e la perdita effettiva del proprio essere anteriore, al fine di acquisire un nuovo modo di essere. Poiché la trasformazione prodotta parte dall'origine, o fondo del soggetto, contagia tutte le sue componenti. Tale metamorfosi esige:

- (1) Età che mostri una lunga serie di esperienze vissute.

Non tutti gli anziani possono essere considerati come compendi di saggezza, ciò nonostante, è più abituale trovare saggi tra persone di età avanzata che tra la gioventù. Gli anni aumentano le possibilità di esperienza anche se, come ricorda

Julián Marías, alcuni individui accumulano molti vissuti che non godono dei requisiti richiesti per trasformarsi in esperienze (Marías 1966, p.116).

(2) Arditezza dinanzi a eventi pericolosi.

L'etimologia di *ex-sperienza* è connessa al termine "peiro", ossia pericolo. Chi si nega ad attraversare il Rubicone bloccato dalla paura di una possibile caduta non acquisisce il sapere relativo al viaggio, proprio perché non lo realizza. Per tale ragione, sono necessari certi livelli di valore e arditezza per affrontare, a testa alta, quei rischi che possono far naufragare.

(3) Coraggio di attraversare porte.

Una seconda interpretazione di "peiro" è "portus", porta. È necessario attraversare porte che si chiudono alle proprie spalle e che impediscono il ritorno. In tal senso, non si può tornare ad esser figli se si è diventati padri.

Il mare mostra davanti un infinito e prelude la perdita di molti ai quali impedisce di attraversare il proscenio che conduce alla maturità. Evitare tali cammini comporta un costo esistenziale molto caro: come in ogni nascita, vi sarà sofferenza e dolore, o almeno fastidio e perdita della comodità (radice della conoscenza che si acquisirà). Il sapere esperienziale è il risultato di un patire attivo (Zambrano 2002, p.80) che va assunto come parte dell'itinerario iniziato.

(4) Pazienza e umiltà per accettare il metodo del serpente piuttosto che scorciatoie dirette.

L'ascolto attento, paziente e umile costituisce la radice del lavoro. L'attenzione esige apertura massima a tutti i dati. Differentemente dalle metodologie moderne, non si pretende di raggiungere un obiettivo nitido e diafano ma di lasciarsi portare dalle onde della realtà per catturare la sua totalità.

La pazienza implica il non esigere dalla realtà una manifestazione secondo tempi precisi o protocolli determinati ma accettare ciò che si offrirà in maniera graziosa, gratuita, secondo il modo in cui lo determini la sua natura e il suo vincolo con il soggetto che ricerca il sapere. L'impazienza implica un'attesa conforme ad un programma particolare, sinonimo di imposizione di forme all'oggetto della conoscenza.

L'umiltà conduce a riconoscere la piccolezza umana, e quasi il suo annullarsi dinanzi all'oggetto, o la fusione di entrambi privilegiando l'oggetto del quale l'individuo forma parte.

Queste tre caratteristiche mostrano che l'accesso alla verità non è un cammino ben indicato, anzi che con frequenza la forma del percorso assomiglia al muoversi di un serpente. Così, si dà il retrocedere e poi l'avanzare, dove la preparazione è precisa, al fine di accedere alla verità; mai si dà la ragione sufficiente.

(5) Disponibilità di un ritirarsi non solipsista.

Il ritirarsi isola dalle distrazioni. Senza dubbio, però, un eccesso di zelo occulterebbe parti della realtà. Il commercio dialettico con altri soggetti genera conoscenza dalla cui "distillazione" si ottiene sapere esperienziale. Il ritirarsi implica che l'esperienza esiga momenti di raccoglimento atti alla riflessione, mai confinamenti in torri d'avorio inespugnabili (Comte-Sponville, 2000, p. 29).

(6) Impegno ad essere autentici e a non fuggire.

La scoperta di punti e caratteristiche personali non lodevoli addolora l'io, la fiducia nell'ego petulante e prelude alla sua sconfitta. Fermarsi, retrocedere o fuggire arresta il progresso del sapere. Il rimedio a tali possibilità è il comprometersi ad essere sempre autentici.

(7) Capacità di aprirsi alla realtà degli enti oltre il loro valore pragmatico.

Il sapere esperienziale mira a sviluppare la capacità di apprendere in maniera differente rispetto a quella che oggi giorno, in occidente, consideriamo come più valida, ossia un pragmatismo che nasconde l'ontologia al di sotto delle sue considerazioni utilitariste. Come si spiegava precedentemente, seguendo Heidegger, l'ermeneutica della verità deve lacerare la dimensione utilitarista e raggiungere quella ontologica, dove l'ente si manifesta a partire da se stesso e non come "semplice presenza" in ordine al soggetto cartesiano.

Tali indicazioni possono dare un'idea del tipo di soggetto che va generato durante le sessioni filosofiche e degli universi sui quali bisogna intervenire: la promozione di

virtù come il valore e l'umiltà, e di competenze quali l'acume o l'essere ermeneuti sottili, al fine di andare oltre la superficie dossologica.

#### **4. Conclusioni. La FAE come ampliamento della FALA**

Non assolveremo, qui, al compito di elaborare esercizi pratici per lo sviluppo di ognuna delle virtù e delle competenze della FAE (Barrientos, 2010); ciò nonostante, salderemo un debito contratto a causa della definizione di Filosofia Applicata con la quale lavoriamo da vari anni.

Da quasi una decade, il gruppo ETOR progettò di creare un Master Universitario di Filosofia Applicata che si realizzò, presso l'Università di Sevilla, poco tempo dopo. La docenza esigeva definizioni chiare con le quali costruire una pratica, pertanto, nel 2006, elaborammo una definizione della disciplina basata sulle nostre ricerche e letture, e sulla nostra pratica individuale e di gruppo. Tale definizione, con lievi modifiche avvenute negli ultimi anni, recita così:

Processo di concettualizzazione e/o di chiarificazione (disvelamento) a riguardo di questioni rilevanti (significative e/o essenziali) per il consultante il cui obiettivo è il miglioramento dei suoi processi mentali e/o la purificazione delle sue verità, il cui risultato mira al raggiungimento del benessere (Barrientos, 2010, p. 158).

L'influenza logico-argomentativa era evidente. Tale orientamento faceva eco ad una tendenza che era (ed è) la più diffusa nell'ambito: una lettura moderna della definizione può osservare come la FA consisterebbe in un esercizio razionale dove, attraverso richiami al pensiero critico e analisi concettuali, si approfondisce con colui che richiede orientamento, in maniera argomentata, e gli si offrono *insights* logici per il futuro. In realtà tale definizione lasciò aperte parecchie possibilità relative ad un approssimarsi di carattere esperienziale.

In primo luogo, la descrizione mostra la Filosofia Applicata come un *processo* nel quale l'asse non si snoda attorno al procedimento (razionale) bensì al soggetto. Il culmine delle sessioni riposa nella modifica della localizzazione ontologica di colui che richiede orientamento o del gruppo, ossia nella creazione di un nuovo soggetto il

cui sguardo si muove a partire da una differente altura. L'acume e l'essere sottili acquisiti durante gli incontri gli permettono una visione più profonda che non sempre serve a risolvere il problema ma a dissolverlo, così come, nel maturare, l'adulto domina con maggiore capacità quei problemi che all'adolescente sembravano insormontabili.

La *concettualizzazione* aggiunge la *chiarificazione* che può singularizzarsi a partire da un accostamento personale razionale o esperienziale. Comprendere il contenuto della "libertà" è possibile a partire dallo studio o dalla gestazione di una definizione, o dall'attuazione di esperienze che facilitano una maggiore profondità ermeneutica (per esempio aver vissuto venti anni in carcere). Entrambe le opzioni sono legittime e richieste dalla nostra concezione di Filosofia Applicata integrale.

Il richiamarsi a questioni *essenziali* costituisce lo stesso lavoro del filosofo e il superamento dei limiti cognitivi della FALA. Il lavoro di seduta individuale o di gruppo deve realizzarsi in un'atmosfera avente una diretta incidenza sul piano ontologico, che produrrà un'influenza sulle componenti logiche, emozionali o volitive della persona.

L'*atto del pensiero* a partire dalla considerazione di carattere moderno riporta a un lavoro logico; il pensiero di cui vogliamo parlare qui, invece, è più ampio nella misura in cui integra il *denken* heideggeriano, il *pensar experiencial* di Zambrano, la *inteligencia sentiente* di Zubiri, la *cardíaca* di Unamuno, il pensiero del fuori di Foucault, quello confessionale di Ricoeur, la ragione simbolica di Beuchot, Panikkar o Eliade, la ragione sottile di Tommaso d'Aquino, le ragioni del cuore di Pascal o la ragione narrativa di Ortega y Gasset o di Sartre. In tal modo il "miglioramento dell'atto del pensare" non resta ristretto all'insegnamento del *critical thinking*, della logica formale o di strategie di analisi concettuale e di valutazione degli argomenti o valori, ma permette di raffinare le capacità percettive del soggetto al fine di intuire le grandezze non intuibili dalla maggior parte.

La *depurazione dei contenuti veritativi* non risponderà unicamente a una valutazione (orizzontale) logica dei migliori argomenti, attraverso il contrasto e l'assunzione delle ragioni, ma ad un approfondimento verticale attraverso il quale ci si renda capaci di

vedere di più e meglio attraverso la citata traslazione di carattere ontologico. Come l'adulto distingue sfumature che al bimbo sfuggono, o il saggio percepisce risultati che il neofita non riesce a cogliere, i gruppi filosofici cresceranno in tale perspicacia e acquisiranno più competenza per depurare le proprie verità. Si noti come il concetto di verità si sposta dal piano logico a quello ontologico, dalla verità di Frege a quella dell'amen ebreo o agostiniano. Così, ci si prepara per assumere (e pre-sentire) le ragioni autentiche per le quali vale la pena lottare, e separarsi dai problemi che, prima dell'esperienza filosofica, sembravano nodali.

Il *ben-essere* non sta nell'accomodarsi del soggetto ai canoni di felicità riconosciuti dalla società, poiché in tal caso la Filosofia Applicata si ridurrebbe ad un conformare il soggetto sottraendogli capacità critica. Tantomeno, la ricerca del benessere nega tutto ciò che è dato al fine di confinare le persone in un eremitismo reazionario, poiché molti dei saperi della società sono necessario a sviluppare il proprio cammino. Il benessere della Filosofia Applicata, che difendiamo, nasce da un soggetto che ha iniziato un cammino di approfondimento, attraverso il quale percepisce inconsistenza in se e in ciò che lo circonda, che è cosciente del fatto che tale cammino continuerà fino ai suoi ultimi giorni sebbene vi saranno dei momenti di pace, poiché si renderà conto di avanzare sempre confrontandosi con livelli differenti di cammino. Tali considerazioni non invitano ad una arroganza che impedisca di apprendere dagli altri poiché sempre va considerato che gli altri mostrano il livello di avanzamento personale, soprattutto in quei campo dove la persona in considerazione ancora non è giunto. Così, sarà possibile sentire l'anelito al conoscere senza l'inquietudine di una sete mai soddisfatta, anzi con la certezza che c'è ancora strada da percorrere. Si eviterà la noia e la superbia di credersi già nel punto finale del percorso e si assumerà la definizione zambraniana per la quale la filosofia consiste nel decifrare il senso originario.

In sintesi, la nostra proposta di Filosofia Applicata non nega la FALA poiché presuppone un mezzo di conoscenza imprescindibile; senza dubbio, però, amplia la concezione della razionalità a partire dallo studio del concetto di razionalità nella contemporaneità in base agli sviluppi delle tendenze ermeneutiche, narrative, simboliche, mistiche ed esperienziali che popolano la storia del pensiero già da

decenni. Come abbiamo già detto, chi si trincerava nella FALA si aggrappa ad una tendenza in declino che la vita e le pratiche filosofiche si incaricano di disdire clamorosamente, poiché la vita è più che una risposta in forma di scelta tra bianco e nero, o sì e no.

Dinanzi alla critica per la quale una Filosofia Applicata basata sull'esperienza sarebbe impossibile da realizzare nelle sessioni e nei gruppi, questo testo serve per elaborare una prima risposta.

### Bibliografía

- Achenbach, G.B. (2005) *A short answer to the question: What is Philosophical Practice*, [www.igpp.org/eng/index.html](http://www.igpp.org/eng/index.html), acceso 1/6/2014
- Barrientos-Rastrojo, J. (2010a) *Vectores zambranianos para una teoría de la Filosofía Aplicada a la Persona*, Tesis doctoral defendida en la Universidad de Sevilla en 2009.
- (2010b) *El rostro de la experiencia desde la marea orteguiana y zambranianiana*, *Endoxa*, 25, 279-314.
- (2010c) *Resolución de conflictos desde la Filosofía Aplicada y desde la Mediación*, Lisboa-Madrid: Universidad Católica Portuguesa – Visión Libros.
- (2011) *La fisiología del saber de la experiencia y los frutos de su posesión*, *Themata*, 44, 79-96.
- (2012a) *El saber de la experiencia de los agentes de Filosofía Aplicada* IN Barrientos Rastrojo, J. (ed.).
- (2012) *Agentes y acciones filosóficos*, Lisboa-Madrid: Universidade Católica Portuguesa – VL, pp. 7-15.
- (2012b) *Sabiduría, escucha y experiencia*, *Filosofía hoy*, 18, 31.
- (2013) *Abrir preguntas esenciales como quehacer del maestro. De la quiebra de la pedagogía bancaria de Freire a la pregunta esencial gadameriana y al saber de la experiencia zambranianiana*, *Diálogo filosófico*, 86.
- Filosofía para niños y capacitación democrática freiriana*, Universidade Católica Portuguesa – VL, Lisboa-Madrid, 2013.
- Beuchot, M. (1999) *Las caras del símbolo. El icono y el ídolo*, Caparrós editores, Madrid.
- Brenifier (2005) *El diálogo en clase*, Tenerife, Idea.
- (2011) *Filosofar como Sócrates. Introducción a la práctica filosófica*, Valencia, Diálogo.
- Carreras Planas, C. (2013) *'Filosofía para niños. El desarrollo global de las habilidades de pensamiento'* IN Barrientos Rastrojo, J. (2013) *Filosofía para niños y capacitación democrática freiriana*, Madrid, Liber Factory, pp. 91-113.
- Comte-Sponville, A. (2000) *El amor. La soledad*, Barcelona, Paidós.
- Descartes, R. (1995) *El discurso del método*, Madrid, Alhambra Longman.
- (2002) *Meditaciones metafísicas*, Barcelona, Folio.

- Dias, J. H. (2006) *Filosofía aplicada à vida. Pensar bem – viver melhor*, Lisboa, Esquilo.
- Dias, J.H. & Barrientos-Rastrojo, J. (2010) *Idea y proyecto. La arquitectura de la vida*, Madrid, Visión.
- ETOR. (2010) Filosofía aplicada en el grupo universitario de investigación “Filosofía Aplicada” y en Barrientos-Rastrojo, J. (ed.). *Filosofía aplicada y universidad*, Madrid - Medellín: Visión Libros-Filosofarte, pp. 83-96.
- Freire, P. (1994) *Pedagogia do oprimido*, São Paulo: Paz e Terra.
- Freud, S. (1993) ‘*La estructura de la personalidad psíquica*’ IN Freud, S. (1993) *Los textos fundamentales del psicoanálisis*, Barcelona, Altaya, pp. 543-623.
- Feyerabend, P. (2000) *Contra el método. Esquema de una teoría anarquista del conocimiento*, Barcelona, Folio.
- Gadamer, H. G. (2000) *Verdad y Método*, Salamanca, Sígueme.
- Heidegger, M. (2001) *Caminos del bosque*, Madrid, Alianza.
- Kant, I. (2005) *Crítica de la razón pura*, Madrid, Taurus.
- Kreimer, R. (2002). *Artes del buen vivir. Filosofía para la vida cotidiana*, Buenos Aires, Anarres.
- Lebon, T. (1999) *Wise therapy*, Londres, Continuum.
- Lipman, M. (1988) *Philosophy goes to school*, Philadelphia, Temple University Press.
- (1998) *La filosofía en el aula*, Madrid, Ediciones de la Torre.
- Mannheim, K. (1997) *Ideología y utopía*, Madrid, Fondo de cultura económica.
- Marinoff, L. (2002a) *Philosophical Practice*, California, Academic Press.
- (2002b) *Más Platón y menos Prozac*, Madrid, Suma de Letras.
- Panikkar, R. (2001) *Iconos del misterio. La experiencial de Dios*, Barcelona, Península.
- Raabe, P. (2001) *Philosophical counseling. Theory and practice*, Westport, Praeger Publisher.
- (2002) *Issues in philosophical counseling*, Westport, Praeger Publisher.
- Ricoeur, P. (2004) *Finitud y culpabilidad*. Madrid, Trotta.
- Ruiz Curiel, D. (2003). ‘*Filosofía-psicología versus asesores filosóficos-psicoterapias*’, Revista ETOR 1, 135-142.
- (2005). ‘*Acción conejo*’. In Macera Garfía, F. – Ordóñez García, J. – Barrientos Rastrojo, J. (eds.) *La filosofía a las puertas del tercer milenio*, Sevilla, Fénix, pp. 127-133.
- Scheler, M. (1996) *Ordo amoris*, Madrid, Caparrós.
- (2001) *Muerte y supervivencia*, Madrid, Encuentro.
- Schuster, S. (1999). *Philosophy Practice. An Alternative to Counseling and Psychotherapy*, Westport, Praeger Publisher.
- Zambrano, M. (1996) *Pensamiento y poesía en la vida española*, Madrid, Endymion.
- (2002) *Cartas de la Pièce* (correspondencia con Agustín Andreu), Valencia, Pretextos-Universidad Politécnica de Valencia.

## Autenticità e inautenticità

Lodovico Berra

### *Abstract*

Il termine autenticità viene spesso utilizzato nel counseling e nella psicoterapia ad orientamento esistenziale, a volte in modo vago e generico. La ricerca dell'autenticità può rappresentare un momento fondamentale nel percorso di ricerca individuale ed è quindi necessario cercare di chiarire meglio il suo significato profondo. Si fa quindi principalmente riferimento al pensiero di Heidegger in *Essere e Tempo* nel proposito di chiarire il concetto di autenticità e le possibili vie per un suo raggiungimento.

*Parole chiave:* Autenticità - Inautenticità - Angoscia - Progetto

### **Introduzione**

Il termine “autenticità” è spesso usato nel counseling e nella psicoterapia ad orientamento esistenziale e può rappresentare uno degli obiettivi fondamentali nel lavoro con il cliente. La ricerca della propria autenticità può essere vista come un percorso che parte dalla conoscenza di sé per arrivare alla realizzazione più profonda della propria personalità, con il motto di fondo, più volte citato da Nietzsche e ripreso da Jaspers, “*divieni te stesso*”.

In un'ottica psicologica rappresenta la piena realizzazione di sé, in considerazione del proprio modo d'essere. In una prospettiva filosofica il concetto si estende e viene ad includere non solo la ricerca di sé ma anche il senso ultimo e profondo dell'esistenza umana.

Il significato del termine “autenticità” è quindi complesso, con molteplici aspetti, a volte usato in modo vago o generico, risultando così spesso ambiguo ed oscuro.

È necessario quindi cercare di chiarire meglio il suo significato profondo per comprendere il senso di un lavoro di counseling o di psicoterapia che ponga attenzione a questo aspetto.

Per Jaspers, l'autenticità è un concetto basilare della psicologia comprensiva, quella psicologia che si occupa quindi più della comprensione empatica del soggetto più che della sua esplicazione, o riduzione a meccanismi di causa-effetto. Egli scrive nella *Psicologia delle visioni del mondo*: «L'autenticità è ciò che è più profondo in contrapposizione a ciò ch'è più superficiale; per esempio, ciò che tocca il fondo di ogni esistenza psichica di contro a ciò che ne sfiora l'epidermide, ciò che dura di contro a ciò ch'è momentaneo, ciò ch'è cresciuto e si è sviluppato con la persona di contro a ciò che la persona ha accettato o imitato» (pag.49).

L'autenticità è quindi una dimensione profonda dell'individuo, ciò che lo caratterizza più originariamente, in contrapposizione a ciò che appare esternamente, ciò che rimane rispetto a ciò che muta. È perciò l'essenza stessa dell'individuo, la sua parte più vera e individuale, spesso nascosta o coperta da conformismi e uniformizzazioni. Sembra così indispensabile indagare e scoprire la propria autenticità, non solo come via per risolvere problemi che derivino dal suo nascondimento ma anche come via di conoscenza di sé per una esistenza più armonica e felice.

Per approfondire questo concetto è certamente indispensabile guardare a ciò che scrive Heidegger nell'analisi esistenziale di *Essere e Tempo*, ove contrappone l'autenticità all'inautenticità, quali due diverse condizioni dell'Esserci o *Dasein*.

### **Heidegger e l'Essere nel mondo autentico**

Per Heidegger l'uomo è immerso nelle cose del mondo ma abitualmente non è in grado di *intenderle* in modo corretto. Deve avvenire qualcosa che lo renda in grado di "uscire" da tale immersione passiva nel mondo e gli consenta di conoscerlo in modo diverso.

In questo senso Heidegger distingue due possibili modalità di essere dell'uomo: il Si inautentico e l'esser se-stesso autentico.

L'Esserci si trova originariamente nel mondo come Si inautentico. Esso è caratterizzato dal modo d'essere della quotidianità, l'esistenza anonima il cui carattere essenziale è la *medietà*. Questa è la tendenza dell'Esserci al livellamento di tutte le possibilità d'essere in quanto il Si (così si dice, così si fa...) anticipa ogni giudizio ed

ogni decisione, sottraendo ai singoli Esserci ogni responsabilità concreta ed originale. Potremmo intendere questa modalità una sorta di conformismo, di adeguamento a regole, esigenze e bisogni prestabiliti ed acquisiti passivamente, senza necessità di scelta o piena consapevolezza.

Il Si inautentico ricorda la “*deresponsabilizzazione nel mondo dell’uniformità gregaria*” di cui parla Torre (1982), che viene da lui inclusa tra i meccanismi di difesa dall’angoscia, meccanismi non patologici, ma inautentici. Il quotidiano, quello che tutti dicono e fanno, è una struttura ineliminabile dell’esistenza umana che, pur annullando l’individuo singolo, lo deresponsabilizza e lo difende dall’angoscia come nascondimento dell’assenza di un progetto esistenziale.

L’esistenza *anonima* è caratterizzata per Heidegger da tre elementi: la chiacchiera (“la cosa sta così perchè così si dice”), la curiosità e l’equivoco. L’esistenza anonima fa parte della struttura esistenziale dell’uomo, è un suo costitutivo *poter essere*. Alla sua base sta l’*essere-gettato* nel mondo in mezzo agli altri esistenti, cioè la caduta dell’essere dell’uomo al livello delle cose del mondo. Questa deiezione chiude e nasconde l’autenticità propria dell’esser-se-stesso e lo pone all’interno di questo “mondo” di cui si prende cura.

L’*inautenticità* è così un modo preciso di essere-nel-mondo, modo in cui l’Esserci è completamente immedesimato nel “mondo” e nel con-esserci con gli altri.

Il vivere nel Si può dare l’illusione di condurre una vita autentica e piena, e questo crea nell’Esserci uno stato di apparente tranquillità. Ciò aumenta però la sua deiezione, portando l’Esserci ad imprigionarsi in se stesso.

Caratteristica del Si è di essere nel modo della instabilità ma soprattutto di essere *inautentico*. L’Esserci tende ad essere nel Si inautentico nel corso di tutta la sua esistenza ma in questo modo d’essere perde e nasconde il se-Stesso autentico. Il passaggio a quest’ultimo comporta una *modificazione esistenziale del Si*, un mutamento di stato e di percezione dell’esistenza. Vi è una sorta di antagonismo tra Si inautentico e se-Stesso autentico, in cui il passaggio dall’uno all’altro stato richiede una *modificazione*, dove il Si nasconde la propria autenticità e il se-Stesso autentico perde e si allontana

dal Si. Essere nel Si è *fuga* dell'Esserci dinanzi al se-stesso, quale poter-essere-se-stesso autentico, mentre il se-Stesso autentico supera e annulla ogni possibile medietà. L'essere-nel-mondo, ha così davanti a sé due possibilità: vivere nel mondo secondo l'inautenticità dell'esistenza anonima, oppure conquistare la propria autenticità, assumendo se-stesso come punto di partenza.

L'esistenza autentica non è da intendersi come qualcosa che si pone al di sopra della medietà e quotidianità anonima, non è quindi un modo migliore o superiore di essere. Esistenzialmente essa è intesa da Heidegger soltanto come un "afferramento modificato" di questa.

L'Essere autentico può essere svelato e riconosciuto iniziando l'indagine dal mondo, dagli enti e dal nostro modo di occuparci di essi, dalla Cura. E' quindi nel nostro stesso Esserci che possiamo trovare l'Essere; è in una sorta di rapporto interno che avviene la ricerca; è in un fenomeno psichico di tipo riflessivo che si svolge la ricerca dell'Essere sull'Essere. Questa riflessività ("l'Esserci interroga se stesso sulla questione dell'Essere" poichè "l'Esserci vanta un primato rispetto a tutti gli altri enti che gli consente di assumersi come l'interrogato specifico del problema dell'Essere") evidenzia un meccanismo mentale in cui vi è come una scissione della Coscienza dove io, uomo, Esserci o esistenza, indago ed osservo me stesso.

L'Essere è in noi, è dentro di noi, ma ci appare lontano («L'Esserci, il cui essere è l'esistenza, ci è onticamente vicino, o addirittura il più vicino di tutto, e noi stessi lo siamo anche *sempre*. Nonostante ciò, o proprio per ciò, esso è ontologicamente ciò che vi è di più lontano da noi») e questo solo forse per una difficoltà di percorso, nel trovare la strada o il modo giusto per raggiungerlo.

Possiamo ipotizzare che solo con l'entrata in un campo particolare della coscienza sia possibile questo contatto.

Se "l'ontologia non è possibile che come fenomenologia" è così necessario l'uso del metodo fenomenologico, richiedente una riduzione trascendentale ed eidetica. Questa sospensione dei vissuti reali (epochè) ci ricorda, senza necessariamente sovrapporsi, la sfera del Superconscio, o Coscienza Trascendentale, dove tutto è osservato in un modo unico ed esclusivo.

L'Esserci si trova così originariamente nel modo del Si inautentico, che possiamo pensare come una dimensione di percezione dell'esistenza, dei fatti e di ciò che in essa fluisce, dove l'uomo non ha ancora compiuto il salto, il passaggio, la modificazione della coscienza.

Heidegger intende in effetti l'esistenza autentica come un suo "afferramento modificato" inducendo a pensare che "afferramento" possa essere analogo a un cogliere, a una "percezione" o osservazione modificata del mondo. Da che ne deriva una modificazione anche, inevitabilmente, dello stato di coscienza.

Se l'uomo è "deietto" a livello delle cose del mondo, se l'effettività dell'esistenza è l'essere gettato nel mondo a livello degli altri esistenti, questo "livellamento" presuppone la possibilità di una elevazione o, se vogliamo, di una trascendenza.

### **Il fenomeno dell'angoscia**

Per Heidegger le modalità fondamentali in cui l'Esserci umano è nel mondo sono due: la *situazione emotiva* e la *comprensione*.

Le "situazioni emotive" fondamentali sono la *paura*, che è propria dell'inautenticità, e l'*angoscia*, propria dell'autenticità.

La paura è sempre di fronte a qualcosa o per qualcosa, ha sempre un "davanti-a-che" a contraddistinguerla. Essa ha perciò sempre un oggetto, un ente che si incontra nel mondo e che ha il carattere della minacciosità, della dannosità e della prossimità.

L'*angoscia* è invece il terreno fenomenico utile per la comprensione esplicita della totalità originaria dell'essere dell'Esserci. Essa ha la potenzialità di dare all'Esserci la possibilità dell'esistenza autentica, consentendo l'abbandono del mondo del Si e svelando il se-stesso. Essa si manifesta in un modo particolare: facendo sentire l'uomo non a suo agio nel mondo, con la sensazione come se non si fosse più a casa propria.

Nell'angoscia la minaccia non è visibile, non è in *nessun luogo* e non è mai un ente intramondano, come avviene nella paura, ma è l'essere-nel-mondo come tale. Quindi il davanti-a-che dell'angoscia è il mondo come tale e ciò che colpisce è il Mondo stesso nel suo essere complessivo.

Le sensazioni portate dall'angoscia sono spiacevoli, ci si sente spaesati e disorientati, ma il ritorno alla condizione precedente, quella dell'esistenza inautentica ove l'angoscia non è ancora comparsa, che consentirebbe la scomparsa di tale spiacevole sensazione, non è più possibile. Il ritorno nella dimensione del mondo del Sì, come fuga dall'angoscia verso il ri-sentirsi-a-casa-propria dal non sentirsi-a-casa-propria, sarebbe una fuga da se-stesso, dalla propria autenticità.

L'angoscia ha in sé la possibilità di un'apertura privilegiata, scrive Heidegger, per il fatto che *isola*. Questo *isolamento* va a riprendere l'Esserci dalla sua deiezione e gli rivela la possibilità dell'autenticità e dell'inautenticità come possibilità del suo essere.

È quindi l'essere di fronte alla possibilità dell'autenticità e dell'inautenticità che si manifesta attraverso il sentimento dell'angoscia.

L'angoscia rappresenta così il sentimento chiave nel corso dell'esistenza che consente, per la sua intensità, di volgere la propria vita verso l'autenticità.

La potenzialità propria dell'angoscia di dare all'Esserci la possibilità di raggiungere una esistenza autentica, ne valorizza il suo significato di apertura.

L'angoscia apre la porta della Coscienza Trascendentale, spinge verso di essa, e la sua esperienza immediata è spiacevole; in essa l'Esserci si sente come spaesato e non a casa propria. Il ritorno all'esistenza inautentica riporterebbe ad un'apparente tranquillità, ma questo non è più possibile. La porta ormai è aperta e nulla più la potrà mai richiudere. Quella dimensione si è ormai manifestata e non può più esser cancellata. L'esperienza rimane irreversibile e definitivamente presente. La "fuga-da-se-stesso", il tentativo di rifuggire nel Sì, è un mentire a se stessi che inganna, perché ormai si è svelata quella parte di se-stesso.

L'angoscia possiede la possibilità di dare un'apertura privilegiata ma "isola", dice Heidegger. Questo perché attraverso essa l'uomo entra in un'area di coscienza in cui svaniscono i precedenti punti di riferimento, ed egli si viene a trovare in un mondo in cui è solo e dove tutto appare *diverso* da come era in precedenza.

### **Esserci, possibilità e morte**

L'Esserci si trova sempre di fronte a possibilità, e l'esistenza umana è essenzialmente costituita da possibilità. L'Uomo si troverebbe quindi anche nella condizione di libertà nella scelta per l'autenticità o per l'inautenticità.

L'Esserci, *potendo-essere* fin che esiste, essendo quindi sempre nel modo della possibilità, ha sempre ancora qualcosa da essere. Nella costituzione fondamentale dell'Esserci vi è così una *costante incompiutezza* in quanto l'Esserci, fino alla sua fine, si rapporta al proprio *poter-essere*. L'Esserci porta con sé *un non-ancora che sarà*, cioè *una mancanza costante*.

Nel momento preciso in cui l'Esserci viene a trovarsi nella condizione per cui in esso non manchi più nulla, esso è anche giunto al suo non-Esserci-più.

Fin che l'Esserci è come ente, non ha ancora raggiunto la propria totalità; ma una volta che l'abbia raggiunta, tale raggiungimento comporta la perdita assoluta dell'essere-nel-mondo.

L'Esserci ha perciò come suo costituente fondamentale il "non-ancora" ed è quindi costantemente il suo non-ancora, ma è già anche sempre la sua morte. Questa fine rientra nel poter-essere proprio dell'esistenza, e delimita e determina la totalità dell'Esserci.

Attraverso la morte l'Esserci raggiunge la sua totalità, la sua completezza, ma contemporaneamente perde l'essere del Ci.

La *mia* morte non è analoga alla morte degli altri, e solo essa ci consente di vedere oggettivamente la fine dell'Esserci. Ogni Esserci deve quindi considerare la propria morte, accettarla come sua parte fondamentale, come suo elemento costitutivo essenziale.

Heidegger distingue tra decesso (*sterben*) e morte (*Tod*). Il termine *decesso* rappresenta la morte fisiologica dell'essere vivente. Invece *morire* è il termine che indica il modo di essere in cui l'Esserci è per-la-sua-morte. Esso è quindi un fenomeno che cade interamente *al di qua*, all'interno della vita, poiché interpreta il fenomeno come esso si radica nell'Esserci.

La morte è la possibilità della pura e semplice impossibilità dell'Esserci. In essa l'Esserci si trova di fronte al nulla della possibile impossibilità della propria esistenza. La morte sovrasta l'Esserci, scrive Heidegger.

Tale esser-gettato nella morte si rivela all'uomo attraverso la situazione emotiva dell'angoscia.

Come altri concetti, la morte fa anch'essa parte di tutto ciò che si incontra ogni giorno, entrando nella dimensione del Si anonimo, del "si" muore. Ma il Si anonimo non ha il coraggio dell'angoscia davanti alla morte, non affronta la morte nel suo profondo significato esistenziale.

La morte, come fine dell'Esserci, è la possibilità dell'Esserci più propria, incondizionata, certa e come tale indeterminata e insuperabile. Ma l'Esserci quotidiano, il Si inautentico, evita di affrontare tale possibilità incondizionata e insuperabile.

Il Si contrasta la certezza della morte dicendosi: la morte verrà certamente, *ma* per ora, non ancora. In tal modo il Si nasconde ciò che la certezza della morte ha di più caratteristico e cioè che *essa è possibile ad ogni attimo*.

Un essere-per-la morte *autentico* non può perciò evitare la possibilità più propria e incondizionata, né, tanto meno, può coprirla fuggendo ed equivocando nell'incomprensione del Si.

È solo attraverso l'anticipazione della propria morte che si può risolvere la dispersione nelle possibilità che si presentano continuamente, in modo tale che le possibilità effettive, cioè situate *al di qua* di quella insuperabile, possano essere comprese e scelte autenticamente.

«L'anticipazione svela all'Esserci la dispersione nel Si-stesso e, sottraendolo fino in fondo al pendente-cura avente-cura, lo pone innanzi alla possibilità di essere se stesso, in una libertà appassionata, affrancata dalle illusioni del Si, effettiva, certa di se stessa e piena di angoscia: la libertà per la morte» (EeT §53 pag.323).

Attraverso l'anticipazione, quindi con l'essere-per-la-morte, l'esistenza viene vista in modo diverso, come dall'alto, nella sua totalità e finitezza. Dopo essersi staccato dal flusso vitale degli eventi, l'uomo si eleva osservando con maggior distacco dall'alto

(“da me ma tuttavia da sopra di me”), da una posizione in cui tutto esiste ma senza più esserne coinvolto, senza più esserne trascinato, senza più esserne parte.

E in questa visione totale l'uomo osserva se stesso nella propria vita, nella sua globalità, dalla nascita alla morte, dall'inizio fino alla fine. Egli guarda la universale ed ineluttabile ciclicità dell'esistenza propria e di tutti gli altri esseri umani che vivono e muoiono continuamente.

L'uomo può così prendere coscienza del suo essere-per-la-morte, delle sue innumerevoli possibilità antecedenti che si concludono nella possibilità ultima: la possibilità della impossibilità dell'Esserci.

Questa visione totale dell'esistenza, in cui l'uomo si osserva fino alla propria conclusione, consente un ritorno dell'uomo al mondo arricchito di una consapevolezza che ricarica di valore le possibilità che gli si presentano nel corso della sua vita.

### **La Voce della Coscienza**

Può accadere che la nostra coscienza ci chiami all'autenticità, proponendoci l'entrata in un diverso stato, che comporta una differente percezione e valutazione della realtà e del nostro mondo.

La possibilità di avere una esistenza autentica può essere così colta attraverso quella che Heidegger chiama la “Voce della Coscienza” (*Stimme des Gewissens*). La sua comparsa è come una “chiamata”, chiamata che consente di conoscere “qualcosa” e contemporaneamente *apre*. Tale *apertura* si manifesta come un urto, un brusco risveglio ove l'Esserci è richiamato dalla coscienza al Se Stesso autentico, superando il mondo del Si.

Al se-Stesso richiamato non è *detto* nulla, vi è come un risveglio a se-Stesso. La coscienza parla infatti unicamente e costantemente nel modo del silenzio e risveglia il se-Stesso dell'Esserci dalla sua dispersione nel Si. L'Esserci chiama se stesso e questa chiamata viene *da* me e tuttavia, scrive Heidegger, *da sopra* di me. L'Esserci è contemporaneamente il chiamante e il chiamato.

Chi chiama risulta poco familiare al Si-stesso quotidiano e appare inizialmente come una voce *estranea*, anche se il chiamante è in realtà l'Esserci stesso, chiamato a destarsi al suo proprio poter-essere autentico.

Il richiamo è perciò una sorta di risveglio del se-Stesso al suo poter-essere e questo si accompagna al sentimento di angoscia. L'apparente estraneità della voce nasce dal suo abitare fuori dal Si-Stesso quotidiano, lontano dal linguaggio e dalle regole del mondo inautentico.

La chiamata non dice in realtà nulla, non si esprime attraverso suoni o parole, ma pone l'Esserci *davanti al* suo poter-essere in una sorta di silenzio, che fa spegnere le chiacchiere del Si.

Nello spaesamento e nell'angoscia prodotti dalla chiamata, l'Esserci viene a trovarsi in un rapporto originario con se stesso. L'Esserci che comprende la chiamata, *ascoltando ubbidisce alla possibilità più propria della sua esistenza*: sceglie se stesso trovando la propria autenticità.

La possibilità di un'esistenza autentica sta quindi nell'ascolto della chiamata della coscienza. La coscienza chiama ed apre, e questa apertura avviene in modo spesso improvviso, come un brusco risveglio.

La coscienza chiama al risveglio chi è pronto, non chi non vuole o non può ascoltare. Colui che non è in grado di comprendere tale voce, l'ascolta infastidito, solo turbamento e ostacolo al proprio procedere esistenziale. Qui l'angoscia che accompagna questa voce diviene patologia, malattia senza senso, disturbo che sovverte la vita quotidiana, sentimento solo più da sopprimere. E allora colui che non sa ascoltare si affanna a riprendersi quella esistenza inconsapevole che prima lo accompagnava; colui che non comprende teme il sovvertimento dei propri punti di riferimento, l'abbandono delle certezze che gli davano sicurezza, costituite dal mondo del Si. Colui che non vuole ascoltare la voce della coscienza lotta senza potere un nemico che potrebbe salvarlo.

A chi invece può comprendere non è concesso ignorare il valore della chiamata. Al tentativo di negazione, al non voler ascoltare una voce di cui, ormai, si è venuti a

conoscenza, può solo corrispondere la comparsa di una sensazione di colpa, per aver rifiutato la propria più vera possibilità di autenticità, per aver rinnegato se-Stesso.

### **Il progetto autentico**

L'Uomo è "gettato nel mondo" (*Geworfenheit*) e vive nel mondo senza conoscere nulla della propria origine o della propria destinazione. Gettato nel mondo, l'uomo è spinto verso la comprensione del proprio stato in termini di possibilità e non di semplici realtà di fatto. Il decidere per una possibilità, decidere di intraprendere una strada piuttosto che un'altra, decidere di prendere una decisione piuttosto che un'altra, consente il configurarsi di un progetto. Questo è inautentico se acquisito passivamente e inconsapevolmente; è autentico se basato su una conoscenza di sé e sulla consapevolezza della nostra Esistenza.

L'Esserci è sempre la sua possibilità e la sua essenza comporta la possibilità dell'autenticità, cioè dell'appropriazione di sé, oppure il perdersi e non conquistarsi affatto o conquistarsi solo apparentemente nell'inautenticità.

L'esistenza del singolo individuo si trova innanzi tutto nella *quotidianità media*, la cui inautenticità caratterizza quella nostra esistenza quotidiana che Heidegger definisce «anonima» e «deietta».

Ma l'Uomo ha in sé una possibilità fondamentale, quella di realizzarsi verso l'*autenticità* o perdersi nell'*inautenticità*.

È così nelle varie possibilità dell'Esserci che viene a definirsi la differenza tra *Esistenza inautentica* ed *Esistenza autentica*.

L'*Esistenza inautentica* è l'esistenza quotidiana in cui l'Uomo subisce il dominio degli altri, è sottrazione di ogni responsabilità, uniformizzazione in regole e ideali, indifferenza nell'essere insieme, fuga dinnanzi a se stesso e oblio di sé. È la chiacchiera, il così si dice, così si fa, così si deve fare.

L'*Esistenza autentica* è l'esistenza in cui l'Esserci si determina in base al suo proprio essere, in cui l'Esserci sceglie se stesso. In tale scelta è essenziale il rapporto con la morte e con l'angoscia ad essa connessa, in grado di dare una visione e percezione diversa dell'esistenza.

La ricerca e la realizzazione della propria “autenticità” è un momento fondamentale ma non indispensabile. È possibile vivere serenamente nell’inautenticità fino al momento in cui essa giunga ad un momento critico o si venga risvegliati da un richiamo, una voce profonda.

L’autenticità modifica la visione del mondo e delle cose, così come influenza e consolida il progetto esistenziale dell’individuo.

L’uomo progettando il suo mondo trova la sua identità. Se il progetto è autentico, quindi scelto ed in sintonia con sé stesso, anche l’esistenza sarà autentica.

### **Bibliografia**

Adler A. *“Il senso della vita”*, Newton & Compton Editori, 1997

Berra L. *“La voce della coscienza. L., angoscia come via alla trascendenza”*, Gabrielli Editori, 2004

Berra L. *“Esistenza, possibilità e progetto: riflessioni sulla categoria del possibile”* Rivista Italiana di Counseling Filosofico, pp. 19-29, 2006

Berra L. *“Considerazioni sul senso della vita in una prospettiva esistenzialista”* in Berra L. e D’Angelo M. *“Counseling filosofico e ricerca di senso”* Liguori editore, 2008

Heidegger M. *“Essere e Tempo”* (1927) ed. it. a cura di P. Chiodi Longanesi, Milano, 1976

Jaspers K. (1919) *“Psicologia delle visioni del mondo”* Astrolabio, 1950

Torre M. *“La categoria del possibile in psicopatologia”*, Note e Riviste di Psichiatria, 4, 1-39, 1957

Torre M. *“Esistenza e Progetto. Fondamenti per una psicodinamica”*, Ed. Medico Scientifiche, Torino, 1982.

## **L'arte di far partorire i pensieri e l'assistenza al parto. Riflessioni sulla maieutica socratica nelle Pratiche Filosofiche**

Luca Nave

### *Abstract*

L'articolo presenta le implicazioni dell'utilizzo della maieutica in chiave socratica – e non platonica – nelle sessioni di Pratiche Filosofiche.

*Parole Chiave:* Maieutica - Visione del mondo – Credenze – Ascolto - Epochè

Nel movimento delle Pratiche Filosofiche, spesso si (s)parla di “maieutica”, e di “dialogo” o “metodo” socratico per riferirsi a qualsivoglia attività filosofica che preveda “l'arte di far partorire i pensieri” a un interlocutore, o a un gruppetto di partorienti che, oltre a essere in stato interessante, “non sanno di non sapere”.

Per questo motivo, in ambiente accademico e non solo là, si tende a svalutare l'uso e l'abuso della maieutica nei “bassifondi della quotidianità”. Con una buona dose di ragione si sostiene che la maieutica poggia su rigorosi fondamenti filosofici (come ad esempio la teoria platonica dell'anamnesi e dell'immortalità dell'anima) che vengono trascurati dagli “artisti” della maieutica contemporanea che, quindi, peccano di pressapochismo teorico e sviscerano la potenza originaria di quell'arte magica che l'antica Grecia ci ha consegnato.

Gregory Vlastos, ad esempio, sostiene che il metodo maieutico “non è da ritenersi socratico in quanto presuppone la dottrina della reminiscenza e, di conseguenza, quella dell'immortalità dell'anima, teorie metafisiche e pertanto platoniche” (1998, p. 42).

Il problema che è necessario affrontare per dare un fondamento filosofico alla maieutica utilizzata nelle Pratiche Filosofiche è analizzare se ha senso parlare di “maieutica”, “dialogo” e “metodo” socratico senza presupporre i fondamenti metafisici di Platone. Il filosofo-facilitatore che utilizza la maieutica nelle sessioni di Pratiche Filosofiche non necessariamente crede nella reincarnazione delle anime che hanno soggiornato nel mondo delle Idee e che il suo compito consista nell'aiutare chi ha di fronte a ricordare il teorema di Pitagora che già ha imparato nell'Iperuranio. Insomma: se è possibile spogliare la maieutica dalla metafisica platonica ha senso parlare di dialogo e metodo *socratico*, altrimenti l'uso che se ne fa è teoricamente decontestualizzato, mentre la pratica “maieutica”, qualora utilizzata in chiave “non-socratica”, andrebbe chiamata in un altro modo.

La via da seguire per ottenere una risposta a tale questione l'ha tracciata Guido Del Monte, che nei suoi scritti e nella sua pratica professionale invita a spogliare la maieutica dal platonismo, a recuperare il Socrate “non platonico”, la sua “umanità”, la sua “originalità” e la sua “*carnalità*”. Tale recupero, scrive, andrebbe effettuato tramite una “attività filologica-formativa, tanto più accurata quanto più si arricchisca di etimologia, antropologia, dibattito sui testi di Platone, con l'unico *scopo di confutare l'assunto che la maieutica sia soltanto un espediente pedagogico platonico a sostegno della teoria sulla conoscenza innata*, quanto piuttosto una *prassi socratica consolidata che non aveva altra origine, intenzione o vocazione che non fossero derivanti dalla metafora dell'ostetrica*” (2013, p. 179).

Nei testi di Del Monte è possibile scoprire cosa significhi intraprendere un'attività filologica-formativa, “archeologica” direi, alla ricerca dei resti del “vero” Socrate sepolto sotto le millenarie macerie del platonismo; ed è pure possibile scoprire che la maieutica ha un fondamento filosofico e pedagogico senza le teorie di Platone. Anzi, in vista della sua efficacia nella *Praxis* e nell'esperienza del filoso-fare, l'arte maieutica va utilizzata in chiave “non platonica”, recuperando l'*Ethos* socratico che è andato disperso nel platonismo *come dottrina*. Anche perché al filosofo che utilizza la maieutica nelle sessioni di Pratiche Filosofiche non interessa *trasmettere* le verità-dottrine di Platone ma è piuttosto attratto dall'intenzione di *rivivere* l'arte di far partorire i pensieri, quindi a riscoprire come Socrate *praticava* il mestiere dell'ostetrica

prima ancora che Platone lo inglobasse nel suo sistema filosofico. Ciò significa scoprire i fondamenti socratici - e non platonici - dell'arte.

Se, come sostenuto poc'anzi, la maieutica socratica *non ha altra origine, intenzione o vocazione* che non derivino dalla *metafora dell'ostetrica*, è allora necessario chiedersi quali erano le principali caratteristiche e le funzioni dell'ostetrica che sono andate perdute e disperse nel sistema di Platone.

La *conditio sine qua non* per esercitare l'arte della levatrice viene illustrata da Socrate, nel suo dialogo con Teeteto:

“Vedi di intendere bene che cos'è questo mestiere della levatrice, e capirai più facilmente che cosa voglio dire. Tu sai che nessuna donna, finché sia ella in stato di concepire e di generare, fa da levatrice alle altre donne; ma quelle soltanto che *generare non possono più*” (Platone, *Teeteto*, 148 c).

Nell'antica Grecia, la condizione per esercitare il mestiere della levatrice era la sterilità della donna, il suo “non poter più concepire e generare”. L'ostetrica, quindi, era colei che è stata fertile, che ha partorito i propri figli, ma che ora, divenuta sterile, non può più generare e rivolge la sua arte e le sue cure all'assistenza al parto delle donne che sono in stato interessante. E più oltre Socrate chiarisce le analogie e le differenze della “metafora dell'ostetrica”, e presenta un altro aspetto di rilievo:

“La mia arte di ostetrico, in tutto il rimanente rassomiglia a quella delle levatrici, ma ne differisce in questo, che opera sugli uomini e non sulle donne, e provvede alle anime partorienti e non ai corpi. E la più grande capacità sua è *ch'io riesco, per essa, a discernere se fantasma e menzogna partorisce l'anima del giovane, oppure se cosa vitale e reale*” (Platone, *Teeteto*, 150 b).

Accanto alla “sterilità” e alla “consapevolezza di non poter più generare”, quale *conditio sine qua non* per esercitare il mestiere dell'ostetrica, in questo passo emerge un'altra caratteristica “non platonica” della maieutica da importare nelle Pratiche Filosofiche. Mentre nel contesto del platonismo essa è uno strumento che aiuta

l'interlocutore a "trovare la verità" (nel *Menone*, ad esempio, aiuta a elaborare la verità del teorema di Pitagora), in Socrate la maieutica non era funzionale alla verità bensì piuttosto alla sua ricerca, al cammino che vi conduce piuttosto che alla meta in sé, proprio nella misura in cui offre la *capacità di discernimento* dei frutti generati, per vedere *se sono fantasmi e menzogne della mente o cose vitali e reali*.

La maieutica socratica dunque, oltre ad aiutare a partorire, prevede un'assistenza e una *cura* al parto, al fine di *esaminare* i pensieri, le credenze, i valori e quant'altro esprime la visione del mondo del soggetto partoriente. La maieutica socratica impone di sostare nella ricerca, e nel travaglio del parto implica la necessità di fare ricorso a tutte le risorse e le energie di cui il partoriente dispone per generare "cose vere" e non menzogne o fantasmi della mente. La maieutica invita l'interlocutore a "stare nel dubbio" della ricerca, a riflettere criticamente sulle proprie credenze senza affrettarsi di appagare il bramoso desiderio di "stare nella verità".

La maieutica serve per soggiornare nella caverna, prima dell'eventuale elevazione alle metafisiche verità. La maieutica socratica non è dunque necessariamente propedeutica a una Verità da raggiungere e trasmettere ma nasce, cresce e muore nel mondo delle credenze, nel regno del molteplice, dove il comune mortale è condannato all'apparenza della *doxa* per quanto talvolta ben camuffata da Verità.

Se è vero quanto dice Cicerone che "Socrate ha portato la filosofia dal cielo alla terra", Socrate sulla terra ci voleva rimanere: la sua maieutica era un'arte per restare nel "qui e ora" e non piuttosto, necessariamente, uno strumento di elevazione a dimensioni altre. In questo senso abbiamo ammesso con Del Monte che la maieutica non ha altra *origine, intenzione o vocazione che non fossero derivanti dalla metafora dell'ostetrica*", dalla sterilità della levatrice e dalla *cura* che ella rivolge ai pensieri nascituri.

La "metafora dell'ostetrica", la teoria del "non sapere" e il metodo di Socrate, sono argomenti piuttosto facili da *pensare*, da *capire* e da *spiegare*, ma nel mondo delle Pratiche Filosofiche non si tratta tanto di *pensare* e *spiegare* queste dottrine quanto piuttosto di *viverle e praticarle* nella viva vita, esportarne il significato acquisito tramite la lettura dei libri di Platone al mondo dell'esperienza. *Praticare il non sapere* significa vivere la consapevolezza della propria ignoranza e della propria impossibilità a

partorire, dunque “sospendere” il proprio desiderio di trasmettere tutto ciò che si sa e si ritiene vero per mettere gli altri nelle condizioni di poter generare i frutti della propria visione del mondo. In questa fase della maieutica si tratterebbe, in altri termini, di mettere in atto una vera e propria *epochè scettica* di tutto ciò che si ritiene “vero”, “buono” e “giusto”, sospendere ogni giudizio e offrire la propria cura filosofica per aiutare a gestire i “dolori” (*trauma*) delle doglie del parto, esaminando con cura il nascituro ma senza *giudicare a priori* e *ascoltando attivamente* i suoi vagiti.

Assumere un *atteggiamento maieutico*, e mettere in atto un *ascolto attivo* e un’*epochè* scettica, è facile da pensare in teoria ma difficile da praticare; soprattutto per un filosofo amante dei “discorsi belli” e in particolare su determinati argomenti che vanno ad intaccare le proprie idee di cosa è “vero”, “bene”, “giusto”. In realtà, i limiti e le difficoltà insite nell’atteggiamento maieutico socratico sono congenite a tutti gli esseri umani pensanti nella misura in cui possiedono delle verità e il desiderio di trasmetterle agli altri, in particolare quando il desiderio di parlare prevale su quello di ascoltare e la smania a giudicare prevale sul bisogno di comprendere.

Insomma, nei dialoghi con una persona che afferma con convinzione che “gli zingari sono una razza inferiore”, che “in tempo di crisi è lecito trasgredire alla legge dello Stato” oppure che “l’aborto, in fondo, è un metodo contraccettivo”, quanto si è disposti a sostare nelle doglie del parto e nel travaglio del pensiero? Quanto il filosofo-maieuta è disposto ad assistere al patimento del parto di pensieri “balzani” anziché interrompere immediatamente l’operazione per sopraggiunte complicazioni che impongono l’aborto del feto o l’omicidio del neonato?

Queste sono le domande che ogni filosofo-facilitatore che utilizza la maieutica socratica dovrebbe porsi. La maieutica implica la capacità del filosofo-facilitatore di sostare nell’incertezza e nel dubbio senza provare malessere e senza sentire lo smarrimento più o meno angoscioso che il “non sapere” genera. Il filosofo-facilitatore socratico sa stare nel “non sapere” perché dispone di un’arte magica che permette di soggiornare nella caverna e di instaurare dialoghi auto-curativi tra vittime dell’apparenza che ricercano, insieme, il proprio vero, bene e giusto.

Per questo motivo la maieutica è un'arte che, nel vertiginoso balzo dalla teoria alla pratica, pochi sono in grado di attuare in chiave realmente "socratica", resistendo alla tentazione "platonica" di dire la Verità, di cui sono stati vittime pedagoghi, maestri e guru d'ogni spazio e tempo.

### **Bibliografia**

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

Del Monte G., "Maieutica" in, Nave L., Pontremoli P., Zamarchi E., *Dizionario del Counseling Filosofico e delle Pratiche Filosofiche*, Mimesis, Milano 2013

Platone, *Tutti gli scritti*, Bompiani, Milano, 2005

Vlastos G., *Socrate : il filosofo dell'ironia complessa*, Firenze, La Nuova Italia, 1998

## **Legame o slegame tra dipendenza e autonomia?**

### **Riflessioni di filosofia pratica**

Elisabetta Zamarchi

#### *Abstract*

L'articolo pone un interrogativo di filosofia pratica: nel presente post moderno sembra che tutte le antitesi, senso/non-senso, giusto/sbagliato, bene/male siano sfumate in una ricezione indifferente che accetta qualsiasi opposizione di valori come possibilità. Che cosa è accaduto? E perché, in questa stanca indifferenza, permane nelle vite quotidiane l'antitesi tra desiderio autonomo di affermazione e il riconoscimento della dipendenza dall'altro come polo dialettico indispensabile alla soggettivazione? Perché l'unica vera antitesi, non componibile, è quella tra autonomia e dipendenza?

*Parole Chiave:* Presente postumo - Filosofia e relazioni paradossali - Soggettività autonoma, intersoggettività - Legame/slegame tra dipendenza e autonomia - Invisibile potere delle cose

#### **Metamorfosi dell'esistenza: il problema del nostro presente**

La letteratura sociologica e filosofica che cerca di definire la congiuntura epocale in cui viviamo dà del presente immagini variegata, immagini che tuttavia rientrano tutte entro un certo ambito semantico. La società post moderna è definita come società della stanchezza, era del vuoto, società dell'indifferenza o, con espressioni più note, come modernità liquida e epoca dell'evaporazione del padre. Le definizioni sono diverse ma abbastanza monocrome: mostrano un presente in cui qualche cosa se n'è andato per sempre e sembrano indicare che il presente attuale è totalmente difforme rispetto ad altri presenti di altri tempi.

Di fronte a tali definizioni, appaiono due domande; che cosa c'è di difforme rispetto alla storia di sempre in tutto ciò? che cosa si è perso per sempre in questo presente? E, sullo sfondo, si profila un altro quesito: queste considerazioni sul presente

incidono sul concetto di autonomia, concetto basilare di ogni processo di soggettivazione? Il concetto di autonomia deriva dalla filosofia della modernità che, già dal Seicento, ha teorizzato l'autoaffermazione del soggetto. Se è vero che in tale teorizzazione non era contemplato il reticolo della dipendenza e del riconoscimento dallo sguardo dell'altro, è altrettanto vero che già dagli anni trenta del Novecento l'asse della riflessione sulla formazione del soggetto si è spostato dalla soggettività solipsistica all'intersoggettività. Allora che cosa c'è di nuovo nel III millennio? C'è qualche cosa di paradossale mai verificatosi prima d'ora?

Poiché la filosofia esiste – da Platone in poi - perché esistono relazioni paradossali, il suo compito è quello di modificare i concetti del dibattito, (Badiou, Žižek, 2012) ponendo una distanza dall'immediatezza di ciò che appare per rendere visibile lo sfondo che sta dietro all'evidenza di fenomeni conclamati. Il paradosso che va qui interrogato filosoficamente è dato dalla peculiarità del presente attuale che costringe a ripensare il legame/slegame tra autonomia e dipendenza. L'operazione dello sfondo, per così dire, è un'operazione critica, aiuta cioè a problematizzare l'orizzonte in cui appare l'immediatezza dei nostri vissuti. A cosa serve? Serve a non leggere il presente con categorie che non sono più atte a descriverlo.

### **La società della stanchezza**

L'espressione "società della stanchezza", una società sfinita dalla pressione della prestazione e dall'imperativo del poter fare, appartiene a Byung-Chul Han, filosofo coreano, che così delinea i caratteri della nostra post modernità: mentre il lamento del depresso, in condizioni precedenti, suonava come "niente è possibile", ora invece risuona come l'effetto di una libertà paradossale, volta a massimizzare la prestazione (Byung-Chul Han, 2012, p.28) "Come suo rovescio la società della prestazione genera stanchezza ed esaurimento" (2012, p. 66); l'eccesso di positività (sii, puoi, se vuoi puoi) isola, distrugge ogni unione e fa scomparire le norme dell'essere insieme di fronte alle norme dell'essere attivo. Tale definizione, condivisibile o meno, ha comunque un riscontro nelle vite quotidiane, ed è teoricamente ingombrante per chi si occupa di counseling filosofico. Se la filosofia è, per sua ascendenza platonica, un

sapere che si occupa di relazioni paradossali, il compito filosofico di fronte al paradosso della libertà costrittiva, è, come detto, quello di mettere in luce lo sfondo da cui esso si genera,

Da uno sguardo allo sfondo appare che il presente attuale si differenzia dagli altri presenti della storia perché è post moderno, incarna cioè l'epoca del post, di tutto ciò che è postumo. "Postumo designa l'avvenimento di qualcosa che ha luogo dopo il venir meno di ciò che naturalmente lo ha prodotto", come un figlio nato dopo la morte del padre, come uno scritto pubblicato dopo la morte del suo autore. (Ronchi, 2012, p.40)

Questo nostro presente è postumo, ovvero non si riferisce dialetticamente al proprio passato, perché la forza propulsiva di quel passato si è esaurita. Politicamente esaurita, economicamente esaurita, tecnologicamente esaurita, esaurita nella trasmissione dei ruoli generazionali e così via.

E tale esaurimento rende il presente debole, come è debole chi non è sostenuto da legami nel passato, e genera stanchezza: stanco è chi non ce la fa più ad attualizzare dei possibili, diceva Deleuze. La stanchezza, perciò, non è data solo dall'imperativo del fare a tutti i costi, ma dalla debolezza di un presente che, avendo esaurito il suo rapporto col passato, non sa darsi altra regola di vita che quella del fare. Regola che, in primo luogo, ha trasformato la società e gli uomini in macchine di prestazione, perché l'imperativo del fare trascina con sé la distruzione dei legami e del legame sociale. In secondo luogo il fare performativo stanca perché si è sempre più difficile scorgere, in questa globalizzazione caotica e nell'effimero di ogni status acquisito, l'attualizzazione dei possibili.

### **L'era del vuoto, la società dell'indifferenza, del personalismo**

Negli anni 90 del secolo scorso, Gilles Lipovetsky pubblicò un'analisi su l'era del vuoto e l'individualismo contemporaneo ove si coniugavano il vuoto e indifferenza di fine Novecento con l'eccesso di indifferenza causata dal sempre maggior liberalismo. L'eccesso di informazioni, secondo quest'analisi, avrebbe spazzato via le antinomie classiche (senso/non-senso, giusto/sbagliato) a vantaggio di una catena di opzioni

equivalenti. Ma non a vantaggio di nuovi valori, bensì a vantaggio di “una personalizzazione dello spazio privato che assorbe tutto nella propria orbita” (Lipovetsky, 2014, p.44).

La risposta degli individui all'eccesso di informazioni e di opzioni equivalenti è l'indifferenza, non solo perché “tutti i gusti e tutti i comportamenti possono coabitare senza escludersi” (2014 p. 45 e 58), ma anche perché l'indifferenza è una strategia difensiva spontanea. L'eccesso di informazioni e di apparenti possibilità genera, infatti, smarrimento e angoscia, esperienza emotiva che i giovani conoscono oggi benissimo alle soglie della scelta universitaria.

Che ne è, in questo generale processo di disaffezione, della relazione con l'Altro? L'altro sociale, familiare, affettivo? La relazione con l'altro perde di importanza e significato, lasciando il posto a una nuova fase di individualismo, un individualismo non nichilista che però vive in un'apatia di disaffezione nei confronti dei grandi sistemi di senso, per volgersi a un superinvestimento nell'io. Con due conseguenze nel tempo della vita individuale: da un lato l'incapacità di riconoscere l'altro dà la presunzione di essere illimitati e onnipotenti, ma, al tempo stesso, genera insicurezza e fa muovere solo alla ricerca di gratificazioni personali. D'altro lato causa una vera e propria perdita emotiva del legame con l'altro, fenomeno visibile nelle relazioni parentali e di coppia: i figli non riconoscono l'autorevolezza dei genitori; le relazioni affettive spesso si sgretolano per l'incapacità dei due di vedere e accettare il limite che l'alterità dell'uno pone all'altra o altro, tanto da far accadere, nella più totale indifferenza emotiva, gli efferati omicidi familiari di cui sono piene le cronache.

L'analisi di Lipovetski, della fine degli anni'80 del XX secolo, sembra quasi preparare quella di Byung-Chul Han, relativa all'ultimo decennio del secolo in corso. Forse non è così immediato riconoscersi in esse, perché spesso la nicchia in cui ognuno di noi vive funziona da schermo protettivo, tale per cui la realtà del mondo appare come in uno specchio appannato ove si distinguono solo se stessi e i propri problemi. Tuttavia non va sottovalutato ciò che queste analisi mettono in luce: da entrambe appare, infatti, la difficoltà a coniugare nelle vite affettive e professionali dipendenza e autonomia in una società che, per riprodursi come tale, distrugge i

legami sociali e la capacità di legami dei suoi singoli appartenenti e che sbandiera l'autonomia come un dovere e stigmatizza la dipendenza come un handicap da colmare.

Ma se nella società dell'indifferenza e della stanchezza le antinomie classiche della vita – giusto sbagliato, bene male, senso non senso - sono divenute fluttuanti, perché si è capito che si può vivere un'esistenza indifferente al senso, l'antinomia data dall'opposizione tra *dipendenza e autonomia* è tuttora presente e patita nella quotidianità delle vite. Se tutto può coabitare nell'oggi, tutti i comportamenti, tutti i gusti, perché dipendenza e autonomia non coabitano, sono ancora vissute come un'antitesi?

### **Autonomia/dipendenza: i termini dell'antitesi**

Autonomia significa, etimologicamente, legge propria, ovvero la condizione di un soggetto che si regola in base a una sua legge propria, senza ingerenze altrui. Il ricorso all'etimologia serve sempre per comprendere come un termine si storpi nel nostro linguaggio attraverso una stratificazione di significati di cui non siamo consapevoli e, quindi, per capire come usiamo le parole. Questo è il primo passo per intraprendere l'operazione di filosofia critica di distanza dall'immediato. Come si traduce il concetto di autonomia nelle vite di oggi?

Credo si sia dissolta l'immagine moderna dell'*Homo Hoeconomicus*, cioè di un soggetto consapevole e sovrano di sé, capace di perseguire i propri interessi e di controllare le proprie passioni. Quest'idea di soggetto, che deriva dalla fiducia cartesiana nella ragione e nella volontà, presuppone “*un'antropologia della pienezza*” fondata ancora sui valori della forza e dell'integrità, della volontà e della fiducia in se stessi” (Pulcini, 2003, p.116). I fatti dell'oggi, infatti, sconfessano l'idea di un'antropologia della pienezza, perché rimandano a un'altra immagine della soggettività degli individui contemporanei. Ci danno l'immagine “di una soggettività che è preda di paure e insicurezze e allo stesso tempo animata da una vocazione all'espansione illimitata dei propri desideri e delle proprie pretese”. (Pulcini, 2009, p. 31)

Nell'epoca post moderna, gli individui hanno imparato a muoversi in base a un impulso illimitato di autorealizzazione. L'individualismo limitato della modernità si è

trasformato nella postmodernità in un individualismo illimitato, che si regge grazie alla progressiva indifferenza verso l'altro. Il che praticamente accade, nel concreto di tutti i giorni, perché viviamo in un mondo povero di intervalli, di spazi di ricreazione e leggerezza, mentre il volgersi all'altro presuppone delle interruzioni alla pura e costante attività.

Quel che rimane oggi del percorso della modernità, quindi, è una mancanza: manca "l'idea di una considerazione dell'altro in quanto fondamento della propria identità e della propria esperienza vitale" (Pulcini, 2003 p. 126). Quest'idea, che già non era presente nella concezione del soggetto moderno, manca totalmente in questa società indifferente e stanca, infatti, la stanchezza della società della prestazione agisce separando e isolando, perché, come già detto, essere attivi a tutti i costi impedisce di avere spazi di attenzione in altre direzioni (Byung-Chul Han, p. 67)

Eppure, nel corso del Novecento, si è affermato un diverso paradigma filosofico, l'ontologia della relazionalità, basato su una concezione relazionale della vita che mette in discussione la visione atomistico-disgiuntiva della modernità. I protagonisti dell'ontologia della relazionalità, da Heidegger a Lévinas a Nancy, affermano che la condizione originaria dell'essere umano è quella dell'essere con, dell'essere insieme, per cui sono le relazioni a strutturare la nostra identità. (Mortari, 2006, p.94) Una visione ontologica che ipotizza una struttura relazionale della realtà, presume che il profilo individuale di ciascuno prenda forma in un campo vitale decentrato nella pluralità delle relazioni affettive, cognitive, sociali, un campo vitale che dipende dal riconoscimento che si incontra o meno nella pluralità delle relazioni che sperimenta (2006, p. 94). E' perciò un'astrazione affermare un'autonomia non dipendente dal riconoscimento e proprio tale astrattezza rende materialmente invivibile l'imperativo dell'autonomia, perché tale imperativo elude la dipendenza che quella stessa autonomia implica.

### **Il mutamento sta nell'invisibile potere delle cose**

Dal primato della soggettività, quindi, si è passati al primato dell'intersoggettività, non solo teoricamente, ma di fatto, nonostante il liquefarsi dei legami sociali. E

l'insistenza concreta del primato dell'intersoggettività, malgrado l'indifferenza che connota la società contemporanea, si constata vedendo come uomini e donne sperimentino, nell'oggi, la difficile coabitazione tra l'istanza di autoaffermazione autonoma e l'istanza di riconoscere il legame dalla dipendenza dall'altro.

Gli uni e le altre vivono la dicotomia tra queste due istanze con difficoltà analoghe, ma spesso di segno opposto. I soggetti maschili, in altre congiunture sociali e culturali, hanno potuto vivere la loro autonomia senza interrogarsi sul valore delle dipendenze affettive. Ora, in mutate congiunture, anche per loro i vincoli della dipendenza dalla cura degli affetti sono difficilmente eludibili. Se per gli uni, il paradosso di coniugare le due istanze antitetiche è patito sul versante del riconoscimento della dipendenza, sul fare i conti con i legami a cui è soggetto il desiderio di autoaffermazione, per le altre, invece, la difficile declinazione tra le due istanze è vissuta sul versante del desiderio di autoaffermazione, desiderio che, in altri presenti del passato, appariva solo come delirante rispetto al solco del simbolico socialmente accreditato.

Chi, sia tra gli uni che le altre, si illude che si possa eludere l'implicazione nella vita intersoggettiva e cerca di identificare gli altri spogliandosi dei costi del riconoscimento stesso, scarica il fallimento conoscitivo sui criteri sociali, definendoli non equi, non giusti, poco chiari, ed eludendo il ventaglio di risposte che ci rendono responsivi e perciò responsabili. (Sparti, 2003, p. 76/80)

Il paradosso tra dipendenza e autonomia può essere patito e poi agito come fonte di slegame se si eludono, nel quotidiano, tutte quelle risposte che potrebbero renderci "responsivi e perciò responsabili". Ascoltando, nella pratica di consulente filosofico, le narrazioni di molte vite femminili che spesso mettono in atto una prassi esistenziale alternativa, data dal rispondere e contemporaneamente resistere alle regole dei discorsi, ho ripensato alla valenza teorica di ciò che Simone Weil chiama *potenza passiva*, (Weil, 1985, p. 177) una potenza, che non è volontà di appropriazione dell'altro, né rinuncia all'azione o sottomissione alla volontà altrui, ma *azione passiva*; *un'azione creativa* di accettazione della realtà, che sa conservare lo sguardo sull'altro senza negarlo, ma anche senza lasciarsi annullare. (Pulcini, 2003, p. 67) Constato

tutti i giorni che per vivere nell'epoca dell'indifferenza e della stanchezza, e non semplicemente sopravvivere, è richiesto un agire creativo entro ma anche oltre le regole della sopravvivenza codificate. E la via della creatività sta, forse, in un iter divergente rispetto all'iperattivismo, in un cammino che preveda la capacità di potenza passiva, appunto.

Alla luce di queste considerazioni, è possibile una deduzione di intelligenza pratica; l'antitesi autonomia/dipendenza è divenuta oggi un circolo vizioso per due ordini di motivi: I) per la fallacia di un presupposto, di l'idea ereditata dalla modernità della sovranità assoluta e autonoma del soggetto, eredità trasformata nella post modernità nel solipsismo di una soggettività iperattiva, indifferente e irrelata; II) perché il presente postumo, che non ha più legami col passato, in assenza di legami col prima ha obliato il fatto che “la nostra identità è fatta di espressività e riconoscimento, che ha bisogno del riconoscimento per restare umana e per personalizzarsi, e può indebolirsi o entrare in crisi a causa della loro mancanza”. (Sparti, 2003, p.106)

Il primo gesto del filosofo, come già detto in esordio, è quello di modificare i concetti del dibattito: il piano della riflessione sulla contrapposizione tra dipendenza e autonomia deve essere corretto filosoficamente, cioè spostato all'antinomia tra soggettività irrelata e intersoggettività. In questo spostamento teorico appare non tanto una contrapposizione tra i due termini, quanto un legame tra dipendenza e autonomia, come insegna l'ontologia della relazionalità che caratterizza il Novecento da Husserl in poi.

Vorrei far apparire in questo contesto che la domanda filosofica oggi non è che cosa o perché, il che presupporrebbe una risposta: la vera domanda è “come”, come fare quello che si sta facendo e che non si può non fare, come fare a vivere? (Ronchi, p. 12) Occuparsi del come costringe a porsi come una coscienza implicata nel tutto, il tutto che si fa e che è aperto, che non è dato una volta per tutte ma che diviene. Il primo gesto del filosofo in una relazione d'aiuto, perciò, è quello di spostare la domanda dal perché – che spesso in questa post modernità non può trovare risposte adeguate – al come, ovvero come fare a vivere?

Una risposta al come mi è venuta ascoltando al festival della Filosofia dello scorso settembre, la relazione del prof. Carlo Sini sull'invisibilità del potere delle cose: i cambiamenti e le trasformazioni nel mondo e nel tempo sono dati da una rete invisibile di interconnessioni tra le cose, intese come oggetti, eventi, persone.

Questa invisibile interconnessione è la ragione del continuo divenire del tutto: le cose per le quali abbiamo avuto successo - ad esempio il trionfo del soggetto autonomo della modernità che porta in sé già i germi della sua fragilità - ad un certo punto si mettono di traverso, producono conseguenze impreviste che si mettono in marcia. Lo scorrere del tempo, di per sé, non spiega il mutamento: potremmo, infatti, riprodurre in modo più o meno immutato i paradigmi e le condizioni della società dell'ancien régime se non si fosse messo in atto un intreccio invisibile, e pur materialmente palpabile, tra diversi stati di cose, persone ed eventi. Così, se torniamo al nostro tema, dall'exasperazione dell'autonomia è nata la necessità di contemplare la dipendenza a un tessuto intersoggettivo; da questo la stigmatizzazione della dipendenza e l'assolutizzazione del poter fare... e poi?

E poi staremo a vedere, fatto sta che ognuno e ognuna di noi, protagonista inconsapevole di questa rete di potere invisibile, sapendo come tale invisibilità agisce trasformando, facendo morire stati precedenti ma anche generandone di nuovi, può decidere responsabilmente di porsi come consapevole agente all'interno del divenire del potere invisibile delle cose.

E questo intreccio dato dall'invisibile potere delle cose, autorizza a pensare che la filosofia possa essere una pratica di trasformazione di se stessi ma anche del contesto, visto che ognuno si interseca con altro, con eventi, oggetti, altri soggetti e che, proprio in questo intreccio, si manifesta lo spazio creativo della singolarità.

## **Bibliografia**

Bauman Z., *Liquid Modernity*, Oxford 2000, trad.it. *Modernità liquida*, Laterza, Bari 2007

Badiou A., Zizek S., *Philosophie und Aktualität*, Passen Verlag 2005, trad. It. *La filosofia al presente*, Il Melangolo, 2012

Byung- Chul Han , *Müdigkeitsgesellschaft*, Berlino 2010, trad.it, *La società della stanchezza*, Edizioni Nottetempo, Roma 2012

Lipovetsky G., *L'ère du vide. Essais sur l'individualism contemporain*, Gallimard, Paris 1983, Trad it. *L'era del vuoto. Saggi sull'individualismo contemporaneo*, Luni editrice, Milano 2014

Mortari L. , *La pratica dell'aver cura*, Bruno Mondadori editore, Milano 2006

Pulcini E., *Il potere di unire*, Bollati Boringhieri, Torino 2003

Pulcini E., *La cura del mondo*, Bollati Boringhieri, Torino 2009

Recalcati M., *Cosa resta del padre*, Raffaello Cortina Editore, 2011

Ronchi R., *Come fare. Per una resistenza filosofica*, Feltrinelli, Milano 2012

Sparti D., *L'importanza di essere umani*, Feltrinelli, Milano 2003

Weil S., *Cahiers, II*, Plon, Paris, 1972, trad. It. *Quaderni*, Adelphi, Milano 1985, vol.II,

## Counseling filosofico e pratica meditativa

Alberto Rezzi

«Filosofia (compresi i problemi della conoscenza, ecc.),  
cosa esclusivamente in atto e pratica.  
Per questo è tanto difficile scrivere al riguardo.  
Difficile così come un trattato di tennis  
o della corsa a piedi, ma in misura superiore».  
Simone Weil

### *Abstract*

Counseling filosofico e pratica meditativa hanno in comune l'intento di portare ad una maggiore consapevolezza e saggezza nell'affrontare le questioni della vita, anche le più difficili. Il ricorso ad essi è volto ad una graduale trasformazione dell'atmosfera interiore e del rapporto con il tempo e con il mondo. Per coltivare questo atteggiamento, possiamo immaginare di gettare un ponte tra gli esercizi spirituali della filosofia antica e la pratica della meditazione buddhista di consapevolezza, facendo anche qualche breve *passggiata* in compagnia di Rousseau e delle sue *rêveries*. Alla ricerca di una rinnovata chiarificazione e semplificazione dell'esistenza.

*Parole chiave:* Meditazione – Pratica - Momento presente – Consapevolezza - Lavoro interiore

### **Introduzione**

Il counseling filosofico è caratterizzato dal suo intento *pratico*, o meglio dalla sfida – sempre aperta – di unire e tenere insieme la potenza critica, logica e concettuale della filosofia e la sua applicazione concreta alle situazioni della vita di tutti i giorni. Tra queste, vi sono anche le situazioni più difficili da affrontare, di autentica sofferenza, ad esempio al cospetto di una malattia, della morte o di un lutto. Più di ogni altro, il counselor filosofico deve guardarsi dal pericolo di avvicinarsi a queste esperienze con

lo scudo dell'intellettualizzazione, magari facendo riferimento implicito o esplicito alle pagine dedicate da alcuni pensatori a questi grandi temi esistenziali. Ma, ci chiediamo allora, di quali altri strumenti dispone per entrare in un'autentica relazione d'aiuto? In che modo può essere di supporto a un individuo sofferente, anche nelle situazioni in cui l'universo della parola sembra ormai non fare più presa alcuna?

Probabilmente, e legittimamente, ognuno ha una risposta personale a questa domanda. La mia proposta nasce da una serie di studi ed esperienze alla ricerca di un percorso in grado di mettere in dialogo i riferimenti fondamentali del counseling filosofico e alcuni elementi della filosofia e della psicologia di ispirazione buddhista, ed ha come fulcro la *pratica* della meditazione. Più specificamente, farò riferimento a due tipi di meditazione che, pur nascendo in contesti culturali assai diversi, presentano interessanti elementi di affinità e sinergia:

- la *meditazione sul momento presente*, definita da Hadot il «segreto» di tutte le scuole filosofiche dell'antichità;
- la *meditazione di consapevolezza*, un'antica pratica buddhista (farò qui riferimento al buddhismo esclusivamente in quanto «scienza della mente», come lo ha definito lo stesso Dalai Lama).

L'esercizio di queste forme di meditazione comporta l'autoindagine, la messa in discussione della propria visione del mondo, il mantenimento del contatto con la realtà e con la pienezza di ciascun momento della nostra esistenza.

### **Che cos'è la pratica meditativa?**

Prima di soffermarci su queste pratiche, è fondamentale sgombrare il campo dalle accezioni esoteriche e bizzarre che il termine «meditazione» potrebbe richiamare. Meditare non significa infatti altro che essere presenti a se stessi. La meditazione è in altri termini un processo finalizzato ad approfondire attenzione e consapevolezza, a perfezionarle e integrarle nel tessuto della propria vita quotidiana, anche in situazioni difficili di sofferenza fisica o emotiva. Nel suo testo *Meditazione Metafisica*, Berra definisce la meditazione come una pratica mentale che, attraverso appositi esercizi, produce un particolare stato della coscienza caratterizzato da una diversa modalità di

percepire se stessi e il mondo circostante. Tale stato fa parte della normale fisiologia psichica, ma spesso viene ignorato o sovrastato dagli altri flussi della nostra coscienza. Secondo la neurofisiologia, nella normale vita quotidiana il nostro stato di coscienza è «vigile», cioè reattivo alle interazioni col mondo circostante. La meditazione è la ricerca di uno stato psichico non eccessivamente condizionato dal mondo esterno, ma aperto all'amplificazione percettiva del mondo interno: è una sorta di «disconnessione» dal flusso degli eventi quotidiani, che spesso ci conducono a comportamenti «automatici» e abituali, non più oggetto della nostra riflessione, e dunque inconsapevoli.

È interessante sottolineare come Eraclito parlasse di questo mondo come del mondo sonnambolico, generato dall'inconsapevolezza, e come significativamente anche il buddhismo definisca «ignoranza» o «confusione» il non rendersi conto che i sogni che nascono in questo mondo sonnambolico possono diventare incubi, ovvero trasformarsi nella causa principale di sofferenza. Il prenderne atto è di volta in volta una fondamentale operazione di *consapevolezza* e la tecnica del risveglio da questa pericolosa confusione è la *meditazione*, la pratica sistematica della consapevolezza del momento che si vive, il cui frutto è una penetrazione più profonda della realtà e della correlazione fra le cose.

«Meditare vuol dire immergersi totalmente in un'esperienza psico-fisica in grado di consentire la piena percezione e comprensione di un fatto esistenziale» (Berra, 2009, p. 17). Ciò richiede un «non-fare», una sospensione delle nostre normali attività, in cui ci diamo l'opportunità di vedere e percepire in modo diverso il nostro mondo, che sappiamo essere sottoposto all'imprevedibilità e a continue minacce. Il punto è trovare il modo migliore per affrontarle, senza scappare cercando – invano – di evitarle.

La meditazione è dunque, in ultima analisi, un'operazione di trascendenza, che ci riporta ad una saggezza e ad una consapevolezza più profonde proprio mentre ci fa cogliere più nitidamente la reale essenza del nostro esistere. Essa trascende la normale dimensione del pensiero e opera non solo per una possibile trasformazione della *visione* del mondo, ma anche della *percezione* e della *sensazione* del mondo. È infatti

non un semplice esercizio di pensiero, bensì un esercizio che comprende il corpo, ad esempio attraverso l'attenzione intenzionalmente rivolta al flusso del respiro. È in questo senso un'esperienza intuitiva che esula dalle capacità logico-razionali della mente e che dunque è difficile da descrivere. Proprio come la filosofia in atto e pratica a cui fa riferimento l'illuminante citazione iniziale di Simone Weil.

### **Pratica meditativa e indagine filosofica**

Lo scopo che accomuna filosofia e pratica meditativa è quello di portare ad una maggiore *consapevolezza* e *saggezza* nell'affrontare le questioni della vita, anche le più problematiche. Già Berra sottolineava come, «analizzando le varie possibili modalità di completamento di una indagine filosofica non ho trovato migliore strada di quella prospettata dalla meditazione». Essa risponde appieno alla necessità di «ricollegare in modo diretto teoria e pratica, quindi filosofare e meditare, riconoscendo alla meditazione la capacità di rendere più concreti concetti e idee che tendenzialmente sono considerati dal nostro pensiero in forma teorica ed astratta» (2009, p. 9). Il rischio di una filosofia che si lasci sedurre dalle capacità di astrazione della mente è infatti quello di perdere il contatto con la realtà concreta dell'esistenza. Si tratta quindi di «sostenere una modalità di filosofare che non sia unicamente intellettuale, traendo ispirazione dalle numerose pratiche meditative, sia occidentali che orientali, già acquisite da tempo nella nostra cultura» (2009, p. 10).

La meditazione si presenta come una modalità peculiare di ricerca filosofica, ma, ad un esame più approfondito, può rivelarsi anche una pratica indispensabile per un comprendere più complessivo, diventando di fatto un vero e proprio atteggiamento esistenziale, uno stile di vita. Del resto, come ha messo in rilievo lo studio di Hadot, è proprio in questo senso che veniva praticata dai filosofi antichi, tra cui Socrate, Epicuro, Platone, fino a Plotino e sant'Agostino.

Per quanto nella cultura popolare si sia portati a considerare l'esercizio della meditazione come legato al mondo orientale, non è di poco conto per noi riaffermare la sua appartenenza anche alla filosofia occidentale. L'essenza stessa della filosofia e del «filosofare» nell'antichità – e al tempo stesso la sua *stranezza* – implica per Hadot

una sorta di rottura con la vita quotidiana, con la maniera abituale di vedere e agire. Ogni scuola filosofica dell'antichità rappresenta una forma di vita, specificata da un ideale di saggezza e da un atteggiamento interiore fondamentale. Ma, soprattutto, per assicurare il progresso spirituale in tutte le scuole vengono praticati *esercizi*, i quali consistono soprattutto nel controllo di sé (l'attenzione presente a se stessi) e nella meditazione.

Gli esercizi spirituali hanno lo scopo di operare una trasformazione profonda dell'individuo, ma poiché tale cambiamento è difficile, il ricorso ad essi è volto ad una graduale trasformazione dell'atmosfera interiore: il loro esercizio continuo è ben espresso da Plotino con l'immagine dello «sculpire la propria statua», ovvero levare e togliere falsi valori, ricchezze, onori, piaceri per volgersi alla ricerca di una vita semplice e autentica. «Questa è la lezione della filosofia antica: un invito per ogni uomo a trasformare se stesso», sintetizza Hadot.

### **L'attenzione al momento presente**

Comune a tutte le scuole filosofiche antiche è l'*attenzione al momento presente*, il «segreto» degli esercizi spirituali. Essa infatti libera dalla passione provocata dal passato o dal futuro e facilita la padronanza del tempo presente, sempre maneggiabile nella sua esiguità. Nella filosofia antica erano diffusi esercizi di concentrazione dello spirito sull'istante presente, volti ad una trasformazione dello sguardo sul mondo. In altre parole, per percepire il mondo in quanto mondo è necessario svincolarsi dal peso e dai pregiudizi derivanti dal passato così come dalle preoccupazioni per il futuro, e questo è possibile grazie ad una pratica che aiuti a delimitare l'istante presente. La concentrazione sull'istante presente implica la sospensione dei nostri progetti per il futuro ed è in grado di procurare pace, serenità e tranquillità interiori. Questo avviene anche in virtù di una sorta di ricollocazione della nostra esistenza nella prospettiva cosmica e di ri-scoperta della nostra concreta e viva presenza nel mondo, sapendo chiaramente che il nostro rapporto con esso è già sempre minacciato, essendo il mondo già sempre davanti e al di là di noi. Ciò porta a

percepire nitidamente in noi la presenza dell'essere, «do sgorgare della realtà», come scrive Hadot (2002, p. 190).

Non sono mancati pensatori moderni che hanno ripreso aspetti esistenziali della filosofia antica, tra cui Rousseau, Schopenhauer, Nietzsche, Bergson, Husserl e in parte Heidegger. Nelle *Passeggiate del sognatore solitario*, gli ultimi fogli in assoluto da lui redatti, Rousseau ci proietta in una particolare trasformazione del suo atteggiamento interiore nei confronti del tempo e del mondo: si tratta di una concentrazione particolare sull'istante presente in cui prevale il semplice «sentimento dell'esistenza». Lungi dall'essere un ripiegamento su di sé, esso è al contempo il sentimento di essere nel tutto e il sentimento dell'esistenza del tutto. Così Rousseau descrive questa condizione nella *Quinta Passeggiata*: «Tutto sulla terra è in un flusso continuo. Niente vi mantiene una forma immota e costante, e i nostri affetti, che aderiscono alle cose del mondo, passano e si trasformano necessariamente insieme ad esse. Sempre un po' più avanti o un po' più indietro di noi, richiamano il passato che non è più, o precorrono l'avvenire che spesso non sarà affatto: non c'è davvero nulla di solido cui il cuore possa attaccarsi. Per questo non abbiamo quaggiù che piaceri transitori [...] Ma come si può chiamare felicità quello stato fuggevole che ci lascia il cuore ancora vuoto e irrequieto? [...] Ma se mai vi fosse uno stato in cui l'anima trovi un assetto abbastanza stabile per riposarsi nella sua interezza e raccogliere tutto il proprio essere, senza doversi rivolgere al passato né scavalcare il futuro; in cui il tempo per essa non conti nulla, dove il presente resti sempre tale senza lasciar segni della propria durata, né traccia alcuna di successione; dove non figurino nessun altro sentimento di privazione o godimento, di piacere o dolore, di desiderio o timore, tranne quello della nostra esistenza [...]; se mai vi fosse un tale stato, e fintanto che duri, colui che vi si trovi può essere detto felice, e non di una felicità imperfetta, misera e relativa, quale quella che si trova nei cosiddetti piaceri della vita, ma di una felicità del tutto sufficiente, in sé perfetta e piena, che non lascia nell'anima alcun vuoto che senta il bisogno di colmare».

La meditazione può far percepire a chi la pratica questo sentimento dell'esistere. Essa è un'operazione di trasparenza a contatto con l'opacità delle azioni umane, e opera in

senso chiarificatore, cioè dal disordine e dallo smarrimento verso una semplificazione dell'esistenza. È un lasciarsi trasformare cogliendo il «fiore dell'istante», il dono del presente che si tramuta in immersione nel puro presente, dunque in una sospensione del tempo, straordinariamente descritta da Rousseau nella *Seconda Passeggiata*, là dove racconta del suo risveglio dopo un incidente improvviso: «Fu un istante delizioso [...]. Nascevo in quell'attimo alla vita, e mi sembrava di riempire della mia lieve esistenza tutte le cose che percepivo. Interamente assorbito dal presente, non mi ricordavo di nulla; non avevo alcuna nozione distinta della mia individualità [...] Vedevo scorrere il mio sangue come se vedessi scorrere un ruscello, senza neppure pensare che quel sangue potesse in qualche modo appartenermi. In tutto il mio essere sentivo una calma incantevole, a cui, ogni volta che mi torna alla mente, non trovo nulla di comparabile in tutto il ventaglio dei piaceri conosciuti».

Le *Passeggiate* sono un'opera colma di spunti interessanti, nella quale il filosofo francese consacra i suoi ultimi giorni allo studio di sé e, come lui stesso scrive, si abbandona «per intero alla dolcezza di conversare con l'anima» al fine di rendere conto delle modificazioni dell'anima stessa e del loro susseguirsi, in uno stato in cui contemplazione, meditazione e trasognamento si mescolano incessantemente. Quello che ne scaturisce è una «sempre nuova conoscenza della mia natura e del mio umore, attraverso quella dei sentimenti e dei pensieri di cui la mia mente si nutre ogni giorno». Le ore di passeggiate solitarie e di meditazioni che le pervadono sono le sole, scrive, «in cui sono davvero me stesso e con me stesso, senza diversioni, senza barriere, e dove davvero posso dire di essere come ha voluto la natura». Esse alimentano l'abitudine a rientrare in sé, scoprendo sempre più quelle delizie interiori che la contemplazione-meditazione offre a chi la pratica: «Iniziai a sottoporre la mia coscienza a un esame severo che la rendesse per il resto della vita come avrei voluto trovarla al momento della morte. Una grande rivoluzione si era attuata in me, un nuovo mondo mi si svelava allora davanti agli occhi. [...] tutto mi obbligava a quella grande revisione di cui da tanto tempo sentivo il bisogno [...]. L'opera che intraprendevo poteva compiersi solo in un ritiro assoluto; domandava lunghe e pacifiche meditazioni a cui il tumulto della società è insofferente. Questo mi obbligò

ad adottare per un certo tempo un altro modo di vivere, a cui fui in seguito così contento che non l'ho più interrotto».

Questo lavoro interiore è per Rousseau un modo per (ri)scoprire «il valore di quelle risorse di cui mi ero premunito contro le avversità». E conclude: «Vengano pure i filosofi ad almanaccarmi contro, sprecheranno tempo e fatica. Per il resto della vita mi atterrò in ogni cosa alla risoluzione presa [...] In pace in questa mia disposizione, con la soddisfazione di me stesso trovo la speranza e la consolazione necessarie alla mia condizione».

### **La meditazione buddhista di consapevolezza**

La meditazione è una pratica universale, la cui impostazione e tecnica cambia a seconda del differente sfondo filosofico e intento finale. L'elemento comune è certamente il lavoro interiore che essa richiede, fatto di sollecitudine, attenzione e – come mostrato da Rousseau – anche di meraviglia. Questo lavoro si può tradurre in una pratica giornaliera di raccoglimento: qui di seguito propongo – per ragioni di esperienza e conoscenza diretta – la meditazione buddhista di presenza mentale, ma non è naturalmente l'unica possibile.

L'oggetto di questa pratica meditativa non è qualcosa di predeterminato, bensì tutto ciò che si presenta e sorge nella nostra coscienza momento dopo momento. Il lavoro consiste nell'essere consapevoli il più possibile di qualunque cosa accada nella nostra mente, a cominciare proprio dalla nostra resistenza a questo genere di attenzione. Lo scopo è far diventare oggetto di attenzione ogni cosa che nasce nella mente, o, detto altrimenti, coltivare una vita orientata dalla consapevolezza. Si tratta di sviluppare l'intenzione di essere testimoni e non vittime dei propri stati mentali. La priorità, e al tempo stesso ciò che rende difficile quest'opera, va data agli stati mentali negativi, ai nodi esistenziali, alle ombre e difficoltà interiori, non già al fine di dimenticarle, ma di frequentarle pazientemente e comprenderle più a fondo.

La meditazione buddhista di presenza mentale – da alcuni definita anche come *contemplazione del condizionato* – è l'intenzione di imparare a dimorare nel momento presente, al fine di semplificare e pacificare la nostra esistenza e accrescere quella che

viene definita «consapevolezza in azione». Tale pratica consiste nella coltivazione della capacità di stare nel qui e ora ed osservare qualunque cosa sorga, senza perdersi nel passato o nelle aspettative per il futuro. Vivere nel momento presente è un'arte che richiede disciplina, ma che apre spaziosità impensabili. La nostra mente, secondo questa impostazione, viene allontanata dal presente a causa dei cosiddetti “inquinanti mentali” (attaccamento, avversione, confusione), che la offuscano: spesso infatti, nella vita di tutti i giorni, siamo risucchiati dal ripercorrere il passato e le sue ossessioni e dal coltivare timori e aspettative per il futuro. Questo comporta l'elusione del presente, la nostra «cacciata dal presente» (Pensa – Papachristou, 2012). Secondo la psicologia buddhista, la mente può essere coltivata e allenata, non semplicemente arricchendola di conoscenze, ma purificandola dalle cause della sofferenza. La pratica della meditazione è una purificazione in atto, non astratta e concettuale, ma viva, e per questo esige un processo lungo. Prendersi cura di sé è allora l'aspirazione a non lasciarsi risucchiare dalle abitudini mentali nocive, a imparare a incontrare il momento presente con consapevolezza e attenzione non giudicante, un'attenzione senza preferenze, non selettiva.

Già Berra (2009) ha messo in luce i rapporti di sinergia tra fenomenologia e meditazione, con particolare riguardo verso l'*epoché*, attraverso cui la coscienza diviene cosciente di se stessa, fa esperienza di sé rendendosi campo di conoscenza. È un modo per accedere al mondo pre-concettuale, pre-teorico, puramente esperienziale, in cui siamo già da sempre immersi ma che perlopiù ignoriamo. Questo «andare verso le cose stesse», liberi il più possibile da classificazioni precostituite, è un modo per indagare il nostro stare-nel-mondo mettendo tra parentesi pregiudizi, convenzioni, nomi o concetti che attribuiamo ai fenomeni che incontriamo, per consentire un'esperienza diretta delle cose, distanziata dall'ovvietà quotidiana.

Uno degli impedimenti a vivere il momento presente risiede infatti nell'abitudine a dimorare nel “momento pensato”, cioè incontrato con la griglia delle nostre idee precostituite e dei nostri progetti. La consapevolezza non giudicante è invece progressivamente sempre meno colorata dalle nostre paure e preferenze automatiche. È una forma di purificazione mentale l'incontro con la non-consapevolezza che ci

abita. Col tempo, la pratica della consapevolezza diminuisce in noi la paura delle nostre debolezze e allenta la nostra contrazione di fondo. È una decontrazione della paura della nostra vulnerabilità.

Non è questa la sede per approfondire gli altri elementi che ruotano attorno alla qualità mentale della consapevolezza così come viene intesa nella tradizione buddhista, ma può essere filosoficamente interessante accennare rapidamente al tema dell'*impermanenza*. Nella pratica meditativa, come del resto nella vita, sperimentiamo costantemente la natura mutevole delle sensazioni corporee, della mente e del mondo esterno. Nessuna delle condizioni in cui si esprime la vita umana rimane immutata nel tempo. Comprendere la natura impermanente di tutti i fenomeni (la legge dell'impermanenza), lungi dal farci precipitare in un orizzonte pessimistico, può portarci a stare realmente con ciascun evento così come si presenta. Imparare a non dipendere da ciò che per sua stessa natura è mutevole è un'aspirazione a trovare gioia e sicurezza nel modo consapevole di accogliere *tutti* gli eventi della vita, non solo quelli piacevoli. Questo tema dell'impermanenza, che meriterebbe ulteriori approfondimenti e che ha molta importanza per la pratica meditativa, ci riporta non solo ai frammenti di Eraclito sul divenire, ma anche a quanto scritto da Rousseau e riportato in precedenza.

### **L'atteggiamento meditativo**

La trasformazione generata dalla meditazione non si limita al tempo ad essa dedicato, ma dovrebbe tendere a informare di sé anche il cosiddetto «periodo post-meditativo», ovvero l'esistenza quotidiana, con tutto il suo carico di dilemmi etici, problemi concreti, decisioni da prendere. Questo vasto campo può giungere a interessare uno «stile di vita» più unificato, che riguardi ambiti come la cura di sé, le scelte alimentari, etiche e bioetiche, di inizio e fine vita, ambientali ed ecologiche, fino alle scelte di consumo, laddove i comportamenti automatici e codificati sembrano essere i più facili da seguire, ma non sempre corrispondono a scelte autentiche e originarie, come direbbe Heidegger, in accordo e consonanza con la propria sensibilità e visione del mondo.

Per questo ritengo centrale, per il counseling filosofico, l'interesse allo sviluppo di quello che chiamerei «atteggiamento meditativo». Esso può avere come conseguenza un maggiore orientamento esistenziale e un potere unificatore all'interno delle nostre vite. Anche a questo riguardo è bene guardarsi dal tecnicismo tipico del mondo occidentale, che potrebbe portare ad aspettarsi che una pratica di per sé e indipendentemente da tutto il resto sia in grado di procurare effetti trasformativi autentici. Lo scopo ultimo della meditazione non è solo quello – iniziale e puramente individuale – della pacificazione mentale, ma soprattutto quello della saggezza, del discernimento, della comprensione e dell'apertura agli altri.

### **Conclusione**

Il counseling filosofico può rivolgere lo sguardo con interesse non solo alla tradizione filosofica occidentale, ma anche ad alcune filosofie di ispirazione orientale con cui ha in comune l'intento pratico e applicativo. L'obiettivo, come auspica Berra, è sviluppare un modo di filosofare non già basato sulle teorie e le riflessioni altrui, quanto sul lavoro, sull'esercizio personale intorno alle questioni più urgenti e pressanti, lavoro che è possibile portare avanti quotidianamente con la pratica meditativa. Essa può generare un nuovo modo di pensare e di sentire, alimentando uno spirito di ricerca non teoretico e astratto, ma esistenziale ed esperienziale.

La pratica sistematica della consapevolezza del momento presente può essere di grande interesse per il counselor filosofico, sia come metodo personale che come strumento a cui ricorrere in alcune circostanze della relazione d'aiuto. In quest'ottica, va tenuto presente che possono esserci situazioni psicologiche molto negative in cui la meditazione può essere controproducente. L'opera della consapevolezza ha bisogno di una quantità minima di comprensione e accettazione per poter essere avviata, e questo indica come alcune difficili situazioni interiori richiedano preliminarmente un lavoro psicologico e psicoterapeutico. D'altro canto, i suoi effetti possibili sono diversi:

- la tranquillità interiore, che può essere la base per una profonda investigazione e chiarificazione;

- l'espansione della consapevolezza, che tende a rendere più autentiche le nostre vite;
- la percezione più nitida di alcuni aspetti della nostra esistenza;
- un ritmo vitale più consono alla nostra fisiologia;
- una riduzione dei fattori di stress;
- uno spontaneo riequilibrio psichico.

Tutto questo insieme – i cui effetti possono essere considerati anche in ottica preventiva – può comportare un miglioramento della qualità di vita e un rinnovato atteggiamento esistenziale. La meditazione è infatti una pratica che interagisce con i fatti della nostra esistenza: è un lavoro concreto, un percorso conoscitivo esperienziale e sensoriale. Naturalmente, quella indicata non vuol essere una panacea o una soluzione a buon mercato dei problemi della vita. Come abbiamo più volte sottolineato, è un lavoro difficile. Ma ha il potere di indicarci un modo di vivere realmente autentico.

### **Bibliografia**

Berra L. E. (2009), *Meditazione metafisica. Manuale di pratica filosofica*, ISFiPP, Torino

Hadot P. (2002), *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino

Rousseau J.-J., *Les rêveries du promeneur solitaire* (1782), trad. it. *Le passeggiate del sognatore solitario*, Feltrinelli, Milano, 1996

Pensa C. (1994), *La tranquilla passione. Saggi sulla meditazione buddhista di consapevolezza*, Ubaldini, Roma.

Pensa C., Papachristou N. (2012), *Dare il cuore a ciò che conta. Il Buddha e la meditazione di consapevolezza*, Mondadori, Milano.

## **I cento talleri di Kant nel *Counseling* Filosofico: il rischio della chiusura autoreferenziale**

Angelo Caruso

### *Abstract*

Tra scienza e ideologia: il rischio mortale della chiusura autoreferenziale intesa come paura e rifiuto del confronto con l'altro . Conseguenze sull'organizzazione e sull'individuo. Relazionalità e maieutica come caratteri costitutivi del *Counseling* filosofico.

*Parole chiave:* Autoreferenzialità - Apertura *vs* chiusura - Relazione. Maieutica

### **Premessa**

Ben noto è l'argomento che Kant usa contro la sedicente prova ontologica dell'esistenza di Dio (Kant, 1995). Ricordiamo che secondo questa Dio in quanto essere perfettissimo non può mancare dell'attributo dell'esistenza, perché una tale mancanza sminuirebbe la sua perfezione.

Kant replica a questa presunta prova invitando a riflettere sulla differenza che c'è tra cento talleri nel pensiero e cento talleri nella realtà, evidenziando il fatto che l'esistenza non è un attributo della ragione a cui si possa arrivare per via analitica semplicemente analizzando - appunto - il concetto di Dio, ma è una determinazione reale che comporta l'uscire dal concetto per fare un'esperienza diretta di Lui.

Naturalmente chiunque abbia masticato un po' di filosofia sa benissimo che dietro espressioni come "Determinazione reale" o "Esperienza diretta" si nascondono questioni di straordinaria complessità epistemologica su cui si stanno arrovellando le

migliori menti del pianeta, e che sono peraltro ben lungi dall'essere risolte (Su questi temi ci sia consentito di rimandare al nostro Caruso A., 2006).

Nondimeno il fallimento del modello dualista imperniato sul confronto tra mente e realtà, o tra teoria ed esperienza, che ha avuto la sua più recente espressione nel paradigma epistemologico neo-empirista basato sul presupposto della non problematicità dell'accesso al mondo attraverso l'osservazione, ormai ampiamente confutato dalla filosofia della scienza contemporanea (Cfr *Ibidem*), non attenua in nulla la forza del monito kantiano sulla necessità di uscire dalle nostre costruzioni concettuali per testarle attualmente. (Celebre, sia detto per inciso, è a questo proposito la polemica condotta in prima persona dallo stesso Kant contro gli idealisti che cercavano paradossalmente di fondare l'oggettività della conoscenza prescindendo dall'oggetto, presentandosi come i più fedeli interpreti della sua filosofia. Da qui la sua sarcastica invocazione: "Dagli amici mi guardi Iddio, che ai nemici ci penso io"!).

Anzi, proprio il carattere strumentale dei nostri sistemi teorici che emerge dai più recenti orientamenti epistemologici comporta la necessità di testare l'efficacia di questi strumenti in funzione della loro capacità di aiutarci a risolvere le problematiche gnoseologiche ed esistenziali che continuamente ci troviamo a fronteggiare.

Il monito kantiano riguarda il rischio, continuamente presente in filosofia, di una chiusura autoreferenziale all'interno delle nostre elucubrazioni intellettuali nell'illusione di poter evitare il confronto con la realtà. Ciò vale non soltanto sul piano gnoseologico, ma anche e soprattutto sul piano etico e morale. La bontà di un sistema concettuale come guida pratica all'azione può essere infatti valutata soltanto confrontandolo con gli esiti concreti dei comportamenti orientati da quel sistema, segnatamente in funzione della felicità individuale che può contribuire a produrre e del benessere collettivo che ne può derivare. E' drammaticamente ben noto quanti siano stati i sistemi teorico-politici che si sono presentati storicamente come in grado di creare il paradiso in terra ma che poi hanno prodotto l'esatto opposto.

L'illusione di poter "impacchettare" la realtà in asettici modelli formali tali da poter ridurre ad un impersonale "*Calculemus*", secondo la ben nota espressione di Leibniz ,

tutte le questioni filosofiche e ad un insieme di algoritmi cibernetici le regole pratiche per tenere sotto controllo e disciplinare le nostre forze vitali è del resto un correlato quasi costitutivo di tutte le forme di assolutismo, politico ed intellettuale.

Sul piano individuale questa illusione è lo specchio della pigrizia e pavidità di chi preferisce starsene comodamente accoccolato nel tepore del suo angusto spazio mentale piuttosto che sporcarsi le mani e subire le inevitabili sbucciature che si procurerebbe mettendosi in gioco ed urtando contro la realtà. Salvo poi constatare che, per quanto si stia rintanati nel nostro bozzolo, la vita ci spara addosso dimostrandoci quanto sia insensato evitare di vivere per paura di vivere.

### **Il Counselor filosofico di fronte a questo rischio**

Com'è facile capire, la chiusura autoreferenziale è del tutto esiziale per chi vuole far recuperare alla filosofia quella dimensione pratica di guida all'azione e di relazione d'aiuto in grado di orientare le persone nel labirinto dell'esistenza.

Un *Counselor* filosofico che si chiudesse nel bozzolo delle sue tessiture intellettuali tradirebbe la sua missione relazionale e maieutica, oltre a cadere in un asfittico gioco di specchi che lo porterebbe inevitabilmente all'autodistruzione, come il verme della favola che finché è all'interno della sua mela si illude di essere il più bravo ed il più potente degli imperatori, ma che alla fine, esaurita la polpa, si trova ad essere scaraventato all'esterno completamente nudo ed indifeso (il riferimento è ad una fiaba di Giovanni Arpino intitolata *Schiff il verme*).

Data la centralità e l'importanza di questo punto vorremmo analizzarlo con un certo dettaglio distinguendo le tre dimensioni entro le quali si sviluppa l'attività del *Counseling* filosofico e dei suoi professionisti: in rapporto a se stesso, in rapporto alle persone che chiedono la sua consulenza ed in rapporto ad altre relazioni di aiuto con le quali può entrare in concorrenza.

### **Il Counseling filosofico in rapporto a se stesso**

Un tipico sintomo della chiusura autoreferenziale di un'organizzazione è la deriva identitaria che ad un certo punto si inizia a percepire nelle parole dei suoi membri

quando descrivono se stessi e ciò che fanno. Si assiste ad una continua ricerca di conferme sulla giustezza e legittimità di ciò che si è e che si fa, facendo molta attenzione a selezionare e scartare tutte le voci dissonanti che potrebbero potenzialmente mettere in pericolo l'esistenza stessa dell'organizzazione.

I suoi membri cominciano così a mettere in atto tutta una serie di strategie di epurazione e di barriere all'entrata che riducono sempre di più l'organizzazione ad una setta.

Questa deriva identitaria e settaria è tipica di tutti i sistemi che si chiudono in se stessi, rifiutando la fatica di doversi mettere in discussione rapportandosi con l'esterno e mettendo alla prova la loro efficacia.

E' facile capire come si tratti di una strategia miope che, a fronte di qualche vantaggio nell'immediato derivante dalla rendita di appartenenza, nel medio lungo termine comporta una sconnessione dalle istanze provenienti dall'esterno e quindi una sempre maggiore difficoltà a venire incontro a queste stesse istanze, con la conseguente perdita di credibilità e di clientela.

Nel campo del *Counseling* filosofico questa deriva è particolarmente grave perché tradisce quella che è la natura costitutiva della filosofia intesa proprio come dialogo continuo e continua ricerca di comprensione razionale.

Sul piano personale, poi, il *Counselor* filosofico che si chiude in se stesso compie un atto di disonestà intellettuale che non può non avere conseguenze sul suo operato e sulla sua credibilità, nei termini di un appesantimento della sua azione ed una perdita di autostima dovuta alla sensazione di sporcare e avvilire la propria indole più profonda e autentica.

### **Il Counseling filosofico in rapporto alla sua clientela**

L'ormai acquisita consapevolezza epistemologica del carattere strumentale dei nostri sistemi teorici, cioè il fatto che i nostri concetti sono soprattutto strumenti per fare cose, e non nomi o immagini delle cose (il luogo classico per queste considerazioni è costituito dalle *Ricerche filosofiche* di L. Wittgenstein, delle quali parliamo più estesamente nel già citato Caruso A., 2006), ha importanti conseguenze sulle modalità

con le quali la filosofia può recuperare la sua antica vocazione pratica di guida per l'azione e sul come un *Counselor* filosofico dovrebbe svolgere il suo lavoro.

Uno strumento come tale non può fare niente senza qualcuno che lo utilizzi. Un computer in mano ad un aborigeno australiano che non ha mai avuto contatti con la nostra tecnologia non servirebbe a niente. Inoltre, l'efficacia di un dato strumento dipende in modo sostanziale dall'abilità e dall'esperienza del suo utilizzatore. Uno stesso bisturi può dare risultati molto diversi a seconda del chirurgo che lo maneggia. Ma in che senso i nostri concetti sono degli strumenti? Ciascuno di noi si trova continuamente nella necessità di prendere delle decisioni e di fare delle scelte. Nietzsche ha definito l'essere umano come "L'animale non determinato". Questo significa che non possiamo basarci sull'istinto per prendere le nostre decisioni, ma dobbiamo volta per volta analizzare la situazione ed assumerci la responsabilità della scelta.

Un semplice esperimento mentale può rendere evidente questo aspetto. Immaginiamo un gatto vicino ad un topo. Sulla sola base dei dati osservativi possiamo prevedere con ragionevole certezza ciò che accadrà. Immaginiamo ora un ragazzo vicino ad una ragazza. Sulla sola base dei dati osservativi non possiamo in realtà prevedere niente. Ciò che ci manca è sapere che cosa letteralmente "passa per la testa" ai due ragazzi, oltre alla loro indole, al loro carattere, al tipo di rapporto che c'è, al particolare momento della loro vita che stanno attraversando, e così via.

Lo stesso vale naturalmente dal punto di vista di ciascuno dei due ragazzi, nel senso che senza sapere che cosa "passa per la testa all'altro" è impossibile prevederne i comportamenti. Ma c'è di più. Ciascuno di loro ha infatti la possibilità di interpretare la situazione in una miriade di modi diversi e di intervenire attivamente su di essa per modificarla. Com'è facile capire, l'azione interpretativa che adotterà e gli atti concreti che intraprenderà saranno decisivi sull'esito che questa situazione potrà avere sulla sua vita.

Ciascuno di noi, in ogni istante della sua vita, ha continuamente di fronte a sé un ventaglio di comportamenti possibili che dipendono in modo sostanziale dalla lettura e dall'interpretazione della situazione condotta alla luce del suo bagaglio culturale.

Una lettura piuttosto che un'altra consente di cogliere delle sfumature e delle opportunità che potrebbero altrimenti restare nascoste. Ora questa lettura è influenzata, ma non determinata, dal sistema di concetti che viene adottato. Così come lo stesso bisturi può dare risultati molto diversi in mano a chirurghi diversi, e così come la stessa teoria può portare a scoperte geniali un bravo scienziato o a nessuna scoperta uno scienziato mediocre, allo stesso modo nella lettura che noi diamo delle situazioni in cui siamo continuamente immersi entra in gioco una costitutiva ed ineliminabile componente personale che può fare la differenza tra il successo o il fallimento (Sul piano epistemologico, il riferimento classico di queste considerazioni è Polanyi, 1990).

Non è questo il luogo per approfondire analiticamente questi temi. Ciò che ci preme evidenziare sono le importantissime conseguenze che queste considerazioni hanno sul piano del *Counseling* filosofico in relazione al nostro discorso generale sui rischi di una chiusura autoreferenziale di questa attività in rapporto al consultante.

Dovrebbe in particolare essere chiaro che i concetti non parlano da soli. Il mito popperiano di una "conoscenza senza soggetto conoscente" (Popper, 1983) risulta del tutto insostenibile. La componente personale e soggettiva è costitutiva ed ineliminabile anche nell'attività scientifica più astratta e formalizzata. Così un *Counselor* che concepisse il suo lavoro come mera trasmissione dall'alto di un sapere preconfezionato e pronto all'uso commetterebbe un gravissimo errore pedagogico e professionale. E purtroppo bisogna rilevare, sia detto per inciso, come a volte, anche nei convegni sulle pratiche filosofiche, si assista alla esposizione di modelli astratti ed astrusi, freddi ed impersonali, spesso addirittura recitati a memoria ripetendo formule scritte in precedenza, che rappresentano la filosofia personale del *Counselor* e che solo lui, forse, è in grado di comprendere.

Ciò a cui il *Counseling* filosofico deve mirare è piuttosto l'aiutare il consultante ad elaborare la sua personale visione del mondo, fino a farla diventare forza viva e dinamica nella sua esistenza. E' questo che intendiamo quando sottolineiamo il fatto che vocazione costitutiva del *Counseling* filosofico è l'arte socratica di aiutare le anime a partorire la loro verità.

Così il consultante non deve essere indottrinato, ma piuttosto guidato nell'apprendimento del corretto uso degli strumenti concettuali fondamentali del linguaggio filosofico. Solo così potrà avvalersene per fronteggiare efficacemente le sfide che l'esistenza gli pone continuamente davanti, sempre avendo consapevolezza che non basta possedere questi strumenti, ma è necessario anche impegnarsi attivamente nel loro utilizzo.

E' facile capire allora come l'aspetto relazionale e maieutico che vengono richiesti per un adeguato utilizzo della filosofia come guida pratica sono esattamente l'opposto della chiusura autoreferenziale.

### **Il Counseling filosofico in rapporto ad altre relazioni d'aiuto**

L'atteggiamento ideologico, nel senso marxiano del termine, consiste com'è noto nell'uso strumentale di argomentazioni che hanno come scopo esclusivo, più o meno palese, di difendere i propri interessi. Esso si contrappone ad un atteggiamento scientifico che si sforza di produrre una valutazione il più possibile obiettiva e disinteressata. Intuitivamente si possono paragonare i due atteggiamenti all'arringa dell'avvocato, da un lato, e alla sentenza del giudice, dall'altro.

Naturalmente sappiamo tutti che il confine tra questi due atteggiamenti è tutt'altro che netto ed univoco. Nondimeno, come nel caso dei cento talleri di Kant (e come nel caso, sempre in riferimento al filosofo di Königsberg, della differenza tra imperativi ipotetici ed imperativo categorico) l'istanza di restare il più possibile fedeli alla propria natura più nobile e disinteressata non viene affatto attenuata dalla difficoltà di darne una definizione precisa. Anzi, la nobiltà ed il valore morale di un atteggiamento genuinamente scientifico discende proprio dall'estrema difficoltà di mantenerlo in tutta la sua purezza (così come la maestosità della legge morale kantiana deriva proprio dalla estrema difficoltà di seguirla).

Il prevalere di un atteggiamento ideologico è legato all'insicurezza sulla legittimità e sulla forza morale delle proprie posizioni. Chi è sicuro di essere nel giusto non ha nessun interesse ad usare argomentazioni capziose e mistificatorie per difendersi, ma

ha al contrario tutto l'interesse che la discussione avvenga col massimo spirito comunicativo e razionale.

Quando il *Counseling* filosofico si confronta con altre relazioni d'aiuto deve fare molta attenzione a non scivolare in un atteggiamento ideologico che rispecchia, com'è facile capire, quella chiusura autoreferenziale di cui stiamo parlando. I sintomi di questa chiusura sono la deriva identitaria di cui abbiamo già parlato, il tentativo anacronistico di innalzare barriere all'entrata, fantasticando di voler scimmiettare quegli stessi ordini professionali che la normativa europea tende sempre di più a cancellare, il nervosismo dei suoi esponenti che rifiutano un aperto confronto sia interno sia esterno.

La millenaria tradizione filosofica a cui facciamo riferimento dovrebbe di per sé darci quella sicurezza e serenità da consentirci di affrontare con la massima tranquillità qualunque confronto. Questo anche per proporre e cercare una feconda collaborazione con altre relazioni d'aiuto che, probabilmente, rischiano più di noi nell'accettare un dialogo appassionato e disinteressato.

Questa dovrebbe essere la forza del *Counseling* filosofico e la modalità fondamentale per rispondere agli attacchi dall'esterno. Il non scadere al livello di controversie ideologiche presentando serenamente e fermamente la sua continua apertura al dialogo e criticando puntualmente e con logica stringente tutte le obiezioni che ci possono essere fatte e che assurdamente mettono in dubbio proprio il ruolo fondamentale di guida pratica dell'azione che la filosofia ha sempre avuto. Sempre che, naturalmente, la filosofia stessa non si dimentichi di se stessa chiudendosi, appunto, in un atteggiamento ideologico e autoreferenziale.

### **Conclusioni**

La necessità di stare sempre in guardia contro i rischi di una chiusura autoreferenziale ed ideologica è un'esigenza vitale per la stessa sopravvivenza di un'organizzazione.

Ciò vale in modo ancora più forte per il *Counseling* filosofico, sia sul piano associativo, sia su quello personale.

E' l'unico modo, potremmo dire, per tutelare la propria vitalità e la propria dignità filosofica e morale.

### **Bibliografia**

Caruso A., "La complessità emergente dalla natura della conoscenza necessaria", in Paoli M., *Management della complessità, complessità del management*, FrancoAngeli, Milano 2006

Kant I. *Critica della ragion pratica*, Laterza, Roma-Bari 1995

Polanyi M. *Personal Knowledge*, trad. it. Rusconi, Milano 1990

Popper K. R. *Conoscenza oggettiva*, Armando Editore, Roma 1983

## Coscienza e persona: un dibattito neurofilosofico

Viviana Cislaghi e Lucia Oblatore

### *Abstract*

La riflessione da cui si intende partire in questo articolo, riguarda il ruolo della coscienza e dell'autonomia, il concetto di persona e vita, l'idea di libero arbitrio e determinismo. Si sviluppa poi il tema dell'enhancement cognitivo, al cui interno vengono elaborate questioni inerenti ancora una volta il ruolo della coscienza.

*Parole chiave:* Persona – Coscienza – Autonomia – Determinismo - Enhancement cognitivo

### **Il significato di coscienza**

La coscienza può essere definita come consapevolezza che l'uomo ha sia dei propri stati mentali, percezioni, idee, sentimenti e volizioni, sia degli oggetti del mondo esterno. Etimologicamente il termine esprime sia la conoscenza che la consapevolezza, che il termine coscienza, vede come entrambi necessari. Il significato però è più complesso, perché coscienza significa anche la relazione intrinseca all'uomo nella sua interiorità e rapporto della mente con se stessa, per cui può conoscersi e giudicarsi. Da qui nascono considerazioni inerenti l'io, l'essere, la persona e domande quali: io sono il mio cervello? Ho una mente o sono una mente? Sono un corpo o ho un corpo? Una persona che non ha più coscienza di sé, è persona? Una persona con una coscienza differente da prima posso definirla una persona nuova o è la medesima identità che si esprime diversamente? Analizzarne il funzionamento e le caratteristiche significa analizzare il comportamento umano, strategia che l'organismo utilizza per arrivare ai propri obiettivi. La coscienza può essere descritta come qualità, ovvero per stati corporei o livelli intellettuali come i disturbi della memoria, caso paradigmatico di restrizione della coscienza, o mancanza

di coscienza del tempo, fattore chiave del funzionamento mentale in quanto il rapporto tra memoria e coscienza, è il rapporto tra coscienza ed esperienza.

La coscienza per la neurologia può essere definita come consapevolezza di sé e dell'ambiente circostante e la si esplora facendo parlare il soggetto ed eseguire ordini e osservando infine, le sue reazioni riflesse.

### **L'autonomia individuale**

“L'autonomia individuale è l'idea che si riferisce alla capacità di essere la propria persona, di vivere la propria vita secondo ragioni e motivi che sono considerati come propri e non il prodotto di forze esterne che manipolano e distorcono” (Christman, 2003). Si dice quindi autonomo chi può guidarsi da solo, governare il proprio Sé, libero da interferenze di altri e da limitazioni personali che impediscono scelte significative; chi può agire secondo un proprio piano scelto in assenza di costrizioni, ma soprattutto riguarda la possibilità di decidere in che cosa credere e soppesare le differenti ragioni pro e contro una determinata azione. Essere autonomi è essere se stessi, poter essere diretti da considerazioni, desideri, condizioni e caratteristiche che fanno parte di ciò che in qualche modo può essere considerato il proprio Sé autentico e, in quanto tale, si propone come valore irrefutabile. Per l'autonomia si richiedono condizioni di competenza quali ad esempio uno stato minimo di salute, capacità di pensiero razionale e autocontrollo, e condizione di autenticità come riflettere e aderire ai propri desideri e valori. Si può inoltre distinguere tra un'autonomia di base ovvero lo stato minimo per essere responsabile, capace di parlare e giustificare per sé, per essere indipendenti, e un'autonomia ideale, secondo cui una persona è libera da condizionamenti distorcenti e manipolativi, obiettivo a cui aspirare ma per questo difficile da raggiungere. Ciò significa che, anche se si intervenisse contro la volontà di un individuo per il suo bene, presunto o oggettivo, il liberalismo dell'autonomia dà la preminenza al giusto come deontologia di valori assoluti, l'autonomia nel caso specifico, perché non rispettandola si mostrerebbe meno rispetto per l'individuo come persona che non se gli permettessimo di compiere ciò che a chi osserva sembrerebbe essere un errore. Il rispetto

dell'autonomia è comunque richiesto indipendentemente dall'effettiva indipendenza che viene mostrata dalla persona in quel determinato momento. Prendiamo ad esempio, il morbo di Alzheimer, ambito sicuramente rilevante in merito al caso dell'autonomia e coscienza di sè. Per ciò che stiamo prendendo in considerazione in questo articolo, la domanda fondamentale da porsi è: nel tentativo di rispettare il più possibile l'autonomia della persona malata di Alzheimer, dovremmo dare priorità alle preferenze e agli atteggiamenti che aveva manifestato prima della malattia, o al contrario seguire le preferenze e gli interessi che la persona esprime correntemente? Diverse le scuole di pensiero in merito a questa spinosa questione sull'autonomia, visioni tra loro antitetiche come quelle di Dresser, Dworkin e Jaworska. Rebecca Dresser, professoressa di bioetica, ritiene che bisogna rispondere alle prospettive che i malati intrattengono nel momento considerato, dato che i loro precedenti scopi e valori non possono più essere loro di giovamento; Ronald Dworkin, filosofo e giurista statunitense, ritiene invece che solo i desideri espressi nel momento di piena autonomia abbiano rilevanza, questo perché per sviluppare dei *critical interests*, ovvero scopi generali dell'individuo anche esterni all'autorealizzazione, riferiti al bene della comunità, contrapposti agli *experiential interests*, legati invece alla soddisfazione personale momentanea, serve una capacità di vedere la propria vita in modo unitario, con il passato legato al presente e una possibile proiezione nel futuro, capacità che nel morbo di Alzheimer si perde. Agnieszka Jaworska obietta quest'ultima tesi, sostenendo invece che sia importante fare riferimento ad un altro tipo di autonomia, meno esigente, nella quale i malati di demenza continuano a possedere le funzioni mentali abilitanti in base alle quali riescono a generare nuovi *critical interests*; si tratta, dice, di dare un giudizio di valore come positivo e giusto e aderire ad esso sapendo giustificare la propria scelta. Jaworska si trova a poter contestare le precedenti considerazioni di Dworkin di tenere presente solo i precedenti *critical interests* in virtù del fatto che un approfondito esame delle condizioni neurofisiologiche mostra che le persone colpite da demenza mantengono la capacità di esprimere impegni rispetto a valori che possono equipararsi a nuovi *critical interests*. Secondo Dworkin, negli alzheimeriani l'autonomia, da intendersi come capacità di esprimere il proprio

carattere nella vita che si conduce e di essere al comando della propria esistenza, è persa; questo avviene perché essi non hanno più le risorse cerebrali per tradurre in condotte pratiche valori e convinzioni. Risulta però un imperativo morale, rispettare sempre e comunque l'autonomia degli individui; l'autonomia da tutelare in questo caso risiede negli impegni assunti in precedenza quando godevano delle condizioni abilitanti. Jaworska continua invece a sostenere una differente concettualizzazione dell'autonomia che si focalizza soprattutto sulla capacità di fissare scopi generali, non importa se poi il soggetto non è in grado di implementarli attraverso una catena di mezzi adatti ai fini, abilità che è vero, negli alzheimeriani manca, ma che non equivale a una perdita totale di autonomia, questo perché un soggetto, pur nella malattia, può voler continuare a godere di una certa indipendenza: i comportamenti messi in atto sono molto spesso però inefficaci rispetto a questo obiettivo. Dunque, la capacità di esprimere adesione a un valore come base per i propri desideri, come giudizio di che cosa sia corretto e appropriato per sé, può essere dunque considerata la forza dell'autonomia da concedere agli alzheimeriani. È vero che, il senso di sé viene smarrito nei pazienti Alzheimer i quali spesso posti davanti ad uno specchio non si riconoscono avendo perso il loro istintivo Io-ideale e subito una destrutturazione della coscienza in cui l'Io appare come diviso in due, una parte che è entità non più cosciente e l'altra più affettiva ancora funzionante. Davanti a queste considerazioni ci si chiede se venga meno chiede la qualifica e dignità di essere umano dotato di emozioni, volontà, coscienza, sentimenti e memoria che devono essere espressi e devono essere rispettati? La sensazione che il concetto di persona si identifichi con le sue funzioni cognitive è molto forte, la persona non è mera cognitività, la vita psicologica ed emozionale prosegue, si tratta di pensare ad una nuova relazione del soggetto con se stesso e con gli altri in cui è presente una coscienza diversa anche se non del tutto separata dalla precedente. Bisogna tenere in considerazione a nostro avviso, nelle decisioni cliniche, questa nuova espressione di coscienza, perché è vero che questi soggetti non hanno più memoria di ciò che sono stati, quindi della loro memoria autobiografica, ma in loro spesso rimane intatta la capacità di esprimere valutazioni e giudizi su ciò che a loro appare giusto e positivo. Si tratta di creare

proprio nuovi critical interests e per fare questo non serve avere una visione della propria vita unitaria con il passato legato al presente e una proiezione nel futuro. Perché allora, non prendere in considerazione nella pratica clinica, la volontà di una persona malata di Alzheimer che esprime il desiderio di donare il proprio corpo alla scienza e giustifica questa sua volontà? O ancora perchè non considerare le disposizioni nuove di una persona che aveva espresso nelle dichiarazioni anticipate di non volere essere curato nel caso si fosse trovato in una situazione analoga a quella in cui si trova? E se invece da malato, trovandosi bene nella clinica e con gli operatori di cui si fida chiede di essere curato? La questione rimane aperta e merita discussione. La domanda che ci poniamo in merito è: non considerando questa nuova espressione di coscienza e volontà non si andrebbe forse a non rispettare l'autonomia e la persona o ancor peggio a non considerarla più tale? Il tema dell'autonomia è un ambito delicato ma soprattutto molto controverso, sul quale bisogna usare prudenza e discernimento, per non finire a credere di essere un mero pacchetto di neuroni, in cui l'idea di fondo è che la nostra vita mentale e di conseguenza la nostra identità possa essere spiegata osservando il comportamento di una miriade di cellule nervose e di molecole contenute in esse. L'idea alla base di questo nostro discorso è non dover dire: “io sono solo il mio cervello”.

### **Chi decide quando io decido?**

Possiamo pensare di essere davvero esseri dotati di libertà oppure meri automi alla mercè di un obbligato determinismo neurobiologico? Che cos'è la coscienza e che cos'è la libertà? Chi decide quando io decido? La riflessione sulla coscienza e la libertà umana è una costante che emerge continuamente nella storia del pensiero (Carrara, 2012). Tommaso d'Aquino, sintetizza una tradizione millenaria e affronta questa problematica in diverse opere, chiarendo in prima istanza che la coscienza non è nè un abito nè una facoltà o potenza ma è un *atto* che include un ordine della conoscenza a qualcosa di appreso, è l'applicazione della synderesis Aristotelica, ovvero il giudizio della coscienza, la capacità naturale di conoscere il bene, che Tommaso d'Aquino riprende esprimendola come la tendenza innata dell'animo

umano verso il bene e il rifiuto per il male. Quando si parla di libertà, bisogna specificare che l'uomo viene giudicato sul proprio agire in virtù della ragione, essendo dotato di libertà è quindi *causa sui*, infatti non solo è causa del suo movimento ma anche causa del suo stesso giudizio, grazie al quale sa se desiderare di agire e come realizzare l'atto. La radice della libertà si trova quindi nella ragione che l'uomo possiede e lo distingue dagli animali, in essi infatti vi è spontaneità e non libertà. La libertà può essere definita come proprietà specifica della volontà umana, che consiste nella capacità di agire in virtù della conoscenza intellettuale di ciò che è buono, del bene, o meglio del bene in quanto bene. Per alcuni pensatori, recenti risultati delle neuroscienze e della psicologia presentano una sfida alla libertà, a prescindere dal determinismo, perchè mostrano che non causiamo consciamente le nostre intenzioni, decisioni o volizioni quindi nemmeno le nostre azioni. Questo, significherebbe che non agiamo mai liberamente, nè decidiamo nè avviamo coscientemente un'azione, la coscienza arriva troppo tardi in scena per avere un ruolo causale nell'azione. Benjamin Libet, neurologo e Daniel Wegner, psicologo, hanno tentato di dimostrarlo ciascuno per conto proprio. Libet e colleghi hanno messo appunto uno degli esperimenti più importanti delle neuroscienze. Vediamo in breve come. Hanno chiesto a dei soggetti di piegare il polso all'insù o all'ingiù quando volevano, mentre nel loro cervello veniva misurato il potenziale di preparazione che precede il movimento volontario di un secondo circa (Libet et al.,1983). I soggetti dovevano anche guardare un particolare orologio attorno al cui quadrante un punto luminoso si spostava venticinque volte più veloce della lancetta dei secondi in un orologio normale e prendere nota della posizione del punto luminoso nel momento in cui diventavano consapevoli di voler muovere il polso. I ricercatori hanno così trovato che l'innescarsi del potenziale di preparazione precedeva di quattrocento millisecondi la consapevolezza di voler effettuare il movimento. In altre parole i soggetti divenivano consapevoli della propria decisione di agire solo dopo che la stavano già implementando. Questo esperimento è stato considerato da molti come una dimostrazione empirica dell'inesistenza del libero arbitrio (Spence 1996; Pocket 2004), perchè mette in evidenza che la coscienza della decisione di agire o della

volizione arriva troppo tardi per essere causalmente effettiva. In sintesi, la coscienza è informata della decisione, non la crea. Da qui risulta che noi non prendiamo decisioni, esse sono prese per conto nostro; si evince dunque che se noi non possiamo controllare ciò che decidiamo di fare, non possiamo essere ritenuti responsabili nemmeno delle nostre azioni. Wegner nel suo libro *The illusion of Conscious Will*, presenta dati in abbondanza per giungere in sostanza alla medesima conclusione di Libet, ovvero che la coscienza non avvia all'azione. Egli distingue poi tra volontà percepita, l'esperienza della nostra volontà in quanto causa effettiva e volontà empirica ovvero i meccanismi causali del comportamento. Quando confondiamo la prima con la seconda, abbiamo l'illusione della volontà cosciente, e prendiamo la nostra percezione di causazione per una lettura diretta della realtà. La nostra esperienza è una registrazione tardiva e inaffidabile dell'azione, di per sé non è una forza causale né il diretto riflesso delle reali forze causali. Wegner (2002) dunque afferma che lontano dall'essere la causa delle nostre azioni, la volontà percepita è essa stessa generata dai meccanismi infra-personali e pertanto inconsci, "si percepisce una volontà cosciente quando si interpreta il proprio pensiero come causa delle proprie azioni". Per avvalorare la tesi che la volontà cosciente sia illusoria, egli cita prove del fatto che essa è soggetta a una *doppia dissociazione*, né la sua presenza è una guida infallibile alla nostra capacità di agire, né la sua assenza una guida infallibile alla nostra passività, basti pensare al fenomeno dei tavoli che giravano e si alzavano motu proprio che tanto stupivano in epoca vittoriana. Né Libet né Wegner hanno dimostrato in modo conclusivo che la coscienza non avvia l'azione o non prenda una decisione. Questi esperimenti neuroscientifici, dato che non coinvolgono né un fine in precedenza conosciuto, né la varietà dei mezzi per raggiungerlo (premere o no un pulsante) non sono diretti alla caratterizzazione della libertà umana, non considerando appunto il rapporto reciproco tra il fine e i mezzi. Ciò che sembra essere in gioco nell'esperimento di Libet ad esempio non è la scelta libera, bensì l'esecuzione di un semplice output privo di qualsiasi motivazione, quindi non è contemplata qualsiasi ragione di bene. In conclusione, l'uomo non è libero nelle sue azioni ma libero nella sua scelta ovvero il giudizio sul dafarsi. Se dunque è vero

secondo Tommaso d'Aquino che la coscienza è l'atto o intelligenza orientata alle cose pratiche e la libertà è quella proprietà specifica della volontà umana in ordine al suo atto caratteristico che è la scelta, che consiste nella capacità di agire in virtù della conoscenza selettiva di ciò che è buono ovvero il bene, precisamente del bene in quanto tale, allora sembra essere valida l'affermazione di Rita Levi Montalcini sul rapporto tra coscienza, sè, libero arbitrio: "la coscienza collega il nostro Io con l'esperienza degli eventi in quanto ci consente di comprendere la nostra esistenza come entità pensante rendendoci in questo modo responsabili delle nostre azioni". La neuroscienziata precisa però: non è ancora possibile una comprensione in toto della natura e dei meccanismi attraverso cui gli stati interiori si trasformano nel processo di coscienza.

### **Autonomia e autenticità nell' Enhancement cognitivo**

Nella definizione proposta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute è indicata non solo come uno stato di completo benessere fisico, ma anche psichico e sociale. Questa definizione, certamente utopistica, trasmette però l'idea che non basti l'assenza di malattia per poter definire "sano" un soggetto. Un soggetto che dal punto di vista clinico è da ritenersi privo di patologie, potrebbe comunque avvertire forme di disagio o di difficoltà nei rapporti interpersonali oppure con l'ambiente, che lo portino a ricercare un miglioramento del proprio stato di benessere.

A questo scopo possono essere utilizzate varie metodiche; la più frequentemente praticata consiste nella somministrazione di sostanze che portino al raggiungimento di un certo stato mentale, oppure al miglioramento delle proprie performances (Esposito, 2005).

E' sempre eticamente accettabile migliorare se stessi mediante sostanze estranee?

Esistono casi nei quali la pratica è, di fatto, accettata, come avviene per alcune sostanze di utilizzo estremamente comune e diffuso.

Si pensi alla nicotina, oppure al caffè, o ancora all'alcol, solo per portare gli esempi più noti. Effetti stimolanti quali aumento dell'attenzione, prolungamento dello stato di veglia e abolizione delle inibizioni sono ottenuti tramite questi composti con

l'assunzione voluttuaria, la quale però, specie se protratta nel tempo o in caso di abusi, non è certamente innocua; oltre alle note problematiche legate all'assuefazione ed alla dipendenza, va tenuto in considerazione il notevole aumento della morbilità e della mortalità nei grandi consumatori. In altre situazioni, invece, l'utilizzo riguarda sostanze di natura farmacologica, più difficili da reperire, dal momento che possono essere acquistate solo dietro prescrizione medica; queste vengono utilizzate da soggetti clinicamente sani rispetto alle patologie per le quali esse sono indicate, al fine di migliorare alcuni tipi di prestazione. Non si può, in questo caso, parlare di somministrazione a scopo terapeutico, ma di assunzione "off-label" (cioè fuori indicazione) di un certo principio attivo al fine di implementare funzioni cognitive normali (Glannon, 2008).

Un primo esempio è il metilfenidato, che viene utilizzato nella sindrome da deficit di attenzione ed iperattività. Esso viene però anche utilizzato da persone clinicamente sane per incrementare l'attenzione e la concentrazione, in ambito prevalentemente studentesco. O ancora il modafinil, indicato nella terapia della narcolessia, il quale può consentire di prolungare lo stato di veglia in soggetti con ciclo sonno-veglia non alterato (*Ibidem*).

L'assunzione di questi farmaci non può essere considerata priva di rischi, tanto più che, in riferimento a molte sostanze attualmente in commercio, si può affermare che gli effetti collaterali a breve termine siano abbastanza ben conosciuti; molto meno noti, invece, sono gli effetti collaterali che potrebbero verificarsi a lungo termine, in particolar modo perché mancano sperimentazioni farmacologiche compiute su soggetti sani. In alcuni casi, poi, come nel caso di modafinil, alcuni dati sembrano sostenere che le proprietà dei farmaci siano piuttosto limitate nei soggetti sani.

La memoria umana può essere espansa potenzialmente all'infinito grazie al metilfenidato? Alcune evidenze sembrano rispondere che la somministrazione per lungo periodo di farmaci per il potenziamento mnemonico possa provocare compromissioni, in particolare per quanto concerne il processo di immagazzinamento dei ricordi.

Quanto a lungo è possibile resistere, assumendo il modafinil, alla privazione del sonno, prima di subirne gli effetti? Anche in questo caso sono disponibili dati che indicano l'aumento del rischio di patologie cardiovascolari e cerebrovascolari per soggetti che dormono meno di 4 ore ogni notte.

Alcune forme di enhancement sono vietate dalla legge italiana; il doping (cioè il consumo di alcune sostanze farmacologiche per il miglioramento delle prestazioni sportive, Legge 14 dicembre 2000, n.376.) costituisce reato. La normativa vigente ha il fine di tutelare la salute degli atleti e la regolarità delle competizioni (*Ibidem*, art.1 comma 1).

L'utilizzo di sostanze esogene al fine di alterare una prestazione sportiva viene, dal punto di vista della legge, considerato come "barare", e tale concezione è ampiamente diffusa anche nell'opinione comune. Si noti che la legge parla di prestazioni fisiche o psico-fisiche, pertanto è considerato doping anche la somministrazione di sostanze che alterino lo stato emotivo, non necessariamente quello fisico, del soggetto.

Sorge a questo punto una questione: se utilizzare una sostanza esogena al fine di alterare l'esito di una competizione sportiva è una frode, come dovrà essere considerato l'utilizzo di un farmaco per ottenere un risultato migliore ad un esame oppure ad un concorso?

Qual è la differenza tra queste due forme di enhancement sopra citate che rende la prima di fatto tollerata e la seconda sanzionabile, alla luce del fatto che entrambe possono compromettere la regolarità di una prova e la salute dell'individuo?

Tecniche di enhancement più recenti, sofisticate ed invasive possono essere impiegate nella terapia di patologie quali la malattia di Parkinson, la sclerosi laterale amiotrofica e la sclerosi multipla, e, potenzialmente, anche per migliorare alcune caratteristiche psico-fisiche di soggetti non malati.

Le metodiche più interessanti sono gli impianti neurali, ossia dispositivi particolari installati all'interno del corpo e connessi al sistema nervoso; essi sono, cioè, delle vere e proprie "neuroprotesi" che possono sopperire a funzioni perse o deteriorate a causa di lesioni o di patologie.

Viene quindi a crearsi un'interfaccia tra cervello e computer. Una serie di elettrodi, posizionati a livello della corteccia cerebrale, rilevano e registrano i segnali elettrici e li convertono attraverso un algoritmo; una volta elaborati, questi vengono re-inviati al sistema nervoso, allo scopo di guidare specifiche azioni.

### **Consenso informato**

La tematica dell'enhancement, nelle sue varie accezioni, non è priva di complesse problematiche etiche.

Un primo aspetto sul quale è necessario interrogarsi è la questione dell'autenticità, strettamente connessa al concetto di autonomia.

Alcuni Autori ritengono che se un soggetto competente decide liberamente di utilizzare un farmaco o una tecnologia al fine di migliorare o modificare tratti della propria personalità, in realtà l'agente del cambiamento sia la persona stessa e non tanto la sostanza o la tecnica di cui si serve, definibili solamente come un mezzo. Come per quanto accade nel romanzo di R.L.Stevenson, il Dottor Jeekyll sa che assumendo la pozione per trasformarsi in Mr.Hyde emergeranno lati della propria persona altrimenti nascosti; addirittura egli desidera che questi aspetti emergano. Di conseguenza Jeekyll è responsabile delle azioni di Hyde.

Accettare questo punto di vista significa sostenere importanti implicazioni anche dal punto di vista della responsabilità legale, in quanto si ritiene un soggetto che commetta un reato sotto l'azione, ad esempio, di alcol, di psicofarmaci oppure di sostanze stupefacenti, o un soggetto sano portatore di neuroprotesi impiantata specificamente a scopo di enhancement, pienamente responsabile delle proprie azioni.

Una persona che liberamente decide di sottoporsi ad enhancement, sarà ancora la stessa persona? In altre parole, l'azione dell'enhancement porterà solamente alla luce alcune caratteristiche che il soggetto già possiede, ma che in precedenza sono rimaste inespresse, oppure ne creerà di nuove?

Se un soggetto clinicamente sano e competente a decidere può esercitare la propria autonomia nella scelta di una particolare metodica di enhancement, quale autonomia

verrebbe garantita ad un paziente con malattia di Alzheimer in stadio avanzato riguardo un impianto neurale che pure potrebbe migliorare le sue condizioni?

Se le pratiche di enhancement cognitivo fossero in un futuro consentite dalla legge, un datore di lavoro potrebbe esigere una certa produttività dai propri dipendenti, e richiedere, nel contratto di lavoro, l'utilizzo di queste tecniche?

In ogni caso, il consenso informato relativamente a tecniche delle quali si conoscono poco gli effetti avversi può dirsi valido, nel momento in cui non è esattamente delineabile il rapporto rischio/beneficio?

### **Conclusioni**

Il concetto di persona è sempre stato il grande assente del dibattito neurofilosofico; basti pensare al termine in quanto tale, *personhood*, che spesso viene sostituito con altri termini ritenuti sinonimi (*consciousness, self, free wil*) (Lavazza, 2011), i quali in realtà non ne rappresentano pienamente il significato, la cui definizione comporta notevoli difficoltà. Questo fraintendimento ha portato, nel corso degli anni, molti neuroscienziati a cercare di comprendere il funzionamento del cervello e a voler spiegare, in base ai dati ottenuti, il costrutto di coscienza e persona.

Non possiamo dire di essere in tutto e per tutto i padroni della nostra mente, sotto l'influenza di reazioni neurochimiche e interazioni con l'ambiente, ma non siamo nemmeno meri autonomi eterodiretti da ineluttabili meccanismi cerebrali che possono anche essere indotti da sostanze esogene.

Neurologia, filosofia morale e le neuroscienze sono “la mente che si esplora nelle regioni che essa non governa. La libertà è lo scarto indipendente di un corpo che si sceglie tra le limitate, praticabili alternative che il fato gli dischiude” (P.M. Cattorini, 2013).

## Bibliografia

Carrara A., “Neuroetica e Neuroscienze, Coscienza e Neurolibertà: l'apporto dell'antropologia Tommasiana”, XX Convegno di Filosofia presso la Pontificia Università della Santa Croce a Roma febbraio 2012

Cattorini P., *La libertà del cervello. Neuroscienze, etica e cinema*, E.D.B., Milano, 2013

Churchland P.S., *Neurobiologia della morale*, Raffaello Cortina, Milano 2011

Esposito M., “Ethical implications of pharmacological enhancement of mood and cognition”, *Penn Bioethics Journal*, Vol. I, Issue 1, Spring 2005, pag.1-4

Lavazza A., Sartori G., *Neuroetica*, Mulino Prismi, Milano 2011

Maieron M.A., *Alla ricerca dell'isola che non c'è. Ragionamenti sulla mente*, Mimesis Edizioni, 2011

Rostron B., “Mortality Risks Associated With Environmental Tobacco Smoke Exposure in the United States”, *Oxford University Press* on behalf of the Society for Research on Nicotine and Tobacco.

## Esperienze e Progetti.

### **Motivazione al cambiamento, contributo alla riabilitazione e ricerca di senso nel counseling filosofico penitenziario**

Giulio Toscano

#### *Abstract*

Per affrontare la drammatica emergenza nazionale rappresentata dall'universo carcerario non bastano gli appelli né le pronunce di condanna delle Corti europee. Quel che serve è un mutamento di prospettiva: occorre guardare il carcere innanzitutto come il luogo della riabilitazione e della risocializzazione degli individui; e occorre attivare, anche da parte della comunità esterna, uno sforzo partecipativo di inclusione che si traduca nella pratica del valore costituzionale della solidarietà intesa come *ethos* pubblico democratico. In un simile contesto, i principi e gli strumenti del counseling filosofico possono avere un ruolo importante e significativo.

*Parole Chiave:* Carcere – Cambiamento – Senso - Riabilitazione

#### **Premessa**

Se il counseling filosofico ha la funzione di stimolare ed attivare le risorse personali degli individui che vivono situazioni di malessere esistenziale, allora non v'è dubbio che il microcosmo carcerario può e deve diventare una delle sue sedi di elezione. Una società politicamente organizzata su basi democratiche e governata dalla ragione non può d'altra parte consentire che l'umanità sofferente che affolla le prigioni venga privata, oltre che della libertà fisica, anche del diritto a migliorare se stessa, non già in senso banalmente moralistico, ma attraverso un lavoro di riflessione e di razionalizzazione dei propri pensieri e delle proprie condotte, di esame critico della

propria visione del mondo, che possa portare alla revisione di credenze radicate ma mai realmente elaborate, alla conseguente apertura a diverse e più produttive opzioni comportamentali, e comunque ad una comprensione più completa e profonda del proprio sé del mondo esterno, con le prevedibili positive ricadute sull'intera compagine sociale.

È su queste premesse, e nella convinzione che proprio nel contesto penitenziario forse più che in altri contesti, possa misurarsi la valenza politica e specificamente democratica della nostra pratica filosofica, che ho deciso di avviare il progetto che mi ha portato all'interno di un carcere nella veste di "assistente volontario", figura contemplata dall'art.78 della legge sull'ordinamento penitenziario, con il compito di "partecipare all'opera rivolta al sostegno morale dei detenuti e degli internati, e al futuro reinserimento nella vita sociale".

### **Il progetto**

Ho vissuto questa coinvolgente ed istruttiva esperienza presso la Casa circondariale di Catania-Bicocca: una struttura carceraria di medie dimensioni costruita una trentina d'anni addietro e che presenta le caratteristiche tipologiche dell' "Alta Sicurezza": infatti essa, posta ad una decina di chilometri dalla città, ospita tra i suoi circa 260 detenuti un gran numero di soggetti imputati o condannati per reati quali l'associazione di stampo mafioso e ad essi correlati. Nell'istituto, in cui i problemi di sovraffollamento, per quanto in qualche misura presenti, non sono gravi, si tengono corsi di scuola elementare e media, e vi è anche una sezione di un istituto professionale alberghiero. C'è un teatro e c'è anche un piccolo presidio ospedaliero; non v'è una sezione femminile; le guardie penitenziarie sono un centinaio. Lo squallore sia dell'aspetto esterno come degli spazi interni della struttura riflette alla perfezione la pigrizia culturale e il disinteresse per la qualità della vita dei detenuti che hanno presieduto alla sua realizzazione.

Per sollecitare la partecipazione dei detenuti occorreva uno stimolo iniziale: si è perciò deciso, d'accordo con gli educatori, di farli assistere alla proiezione di un film che tematizzasse ad un tempo l'importanza delle relazioni tra gli uomini ed il

cambiamento che l'abitudine alla riflessione e al ragionamento può indurre in ciascuno di noi. Si è scelto *Il Postino*, l'ultima applaudita interpretazione di Massimo Troisi, e vi hanno assistito più di cento spettatori. Finita la proiezione, e riallacciandomi ai suoi passaggi più significativi, ho presentato, cercando di adoperare parole semplici ma non banali, il progetto di counseling: l'uditorio si mostrava attento ed interessato, ed è apparso particolarmente incuriosito nell'apprendere che stava parlando un magistrato, e per di più un magistrato del pubblico ministero: la loro "naturale" controparte, temuta ed avversata, che proponeva loro una relazione d'aiuto!

Ho detto loro che fin dall'inizio il nostro doveva essere un rapporto assolutamente trasparente, perché la fiducia reciproca ne era una condizione essenziale; ma che dalla mia qualità di magistrato essi avrebbero dovuto cercare di prescindere del tutto, così come io promettevo di prescindere da ogni loro qualità o condizione che non fosse quella di esseri umani.

Alcuni giorni dopo, il Direttore ha comunicato che vi erano state oltre quaranta "domandine" di partecipazione agli incontri: un successo, hanno commentato gli educatori. A loro che, conoscendo i detenuti, sono in grado di valutare la personale motivazione ed il prevedibile impegno di ciascuno di essi, è stato affidato il compito di selezionare un gruppo; ferma restando la disponibilità del counselor filosofico anche per eventuali incontri individuali. Nella composizione del gruppo si è anche giustamente tenuto conto della prevista permanenza di ciascuno dei membri per un ragionevole e non troppo breve periodo di tempo nell'istituto: i trasferimenti da una sede all'altra sono infatti piuttosto frequenti, e la prematura interruzione degli incontri - che hanno avuto luogo dall'aprile al dicembre 2014 - ne avrebbe probabilmente pregiudicato una proficua fruizione.

Si è stabilito di tenere gli incontri con frequenza settimanale nel giorno di giovedì e nella fascia oraria tra le 14,30 e le 16,30, riempiendo così due delle venti interminabili ore che quotidianamente si trascorrono in cella.

### Cominciamo a conoscerci

Arriva quindi il primo giovedì, e mi avvio emozionato al primo incontro. Veniamo ospitati in una delle stanzette adibite ad aule per i corsi scolastici, che vengono seguiti da una piccola minoranza di reclusi. Di fronte ai volti incuriositi, che esprimono un interesse percorso da venature di diffidenza, è importante ribadire e precisare quanto si è già accennato dopo la proiezione dell'altro giorno. Per rompere il ghiaccio ed evitare gli imbarazzi iniziali, ho pensato di portare all'incontro una nota poesia di Pablo Neruda, cioè proprio il Premio Nobel co-protagonista de *Il Postino*, e chiedo ai convenuti di mettere nero su bianco una breve riflessione eventualmente ispirata dalla poesia.

Benito, Andrea, Rosario, Salvatore 1, Salvatore 2, "Ali", Filippo, Giuseppe: sono loro "il gruppo" (in seguito si uniranno a loro Domenico, Sebastiano, Salvatore 3 e, sporadicamente, Manuel): quasi tutti scrivono qualche frase più o meno attinente ai versi del poeta:

*Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine,  
ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi,  
chi non cambia la marca,  
chi non rischia e cambia colore dei vestiti,  
chi non parla con chi non conosce.  
Muore lentamente chi evita una passione,  
chi preferisce il nero su bianco e i puntini sulle "i"  
piuttosto che un insieme di emozioni,  
proprio quelle che fanno brillare gli occhi, quelle  
che fanno di uno sbadiglio un sorriso,  
quelle che fanno battere il cuore  
davanti all'errore e ai sentimenti.  
Lentamente muore chi non capovolge il tavolo,  
chi è infelice sul lavoro,  
chi non rischia la certezza per l'incertezza, per inseguire un sogno,*

*chi non si permette almeno una volta nella vita  
di fuggire ai consigli sensati.  
Lentamente muore chi non viaggia,  
chi non legge, chi non ascolta musica,  
chi non trova grazia in se stesso. Muore lentamente  
chi distrugge l'amore proprio, chi non si lascia aiutare, chi passa i giorni  
a lamentarsi della propria sfortuna o della pioggia incessante.  
Lentamente muore chi abbandona un progetto prima di iniziarlo,  
chi non fa domande sugli argomenti che non conosce.  
Evitiamo la morte a piccole dosi, ricordando sempre  
che essere vivo richiede uno sforzo  
di gran lunga maggiore del semplice fatto di respirare.  
Soltanto l'ardente pazienza porterà al raggiungimento  
di una splendida felicità.*

Ecco cosa scrive Benito: "I vizi, la stessa monotonia porta ad essere schiavi di se stessi. La solitudine è chiudersi in sé, è una vita senza emozioni, ma ci convivo. Essere precisi non è un modo per vivere, perché ci vogliono tante altre cose che ci rendono veri. Scambiare ed avere un dialogo con altre persone ed abbracciarsi anche con i nemici di sempre. La vita è un ciclo, bisogna saperla coltivare ai sentimenti, ed essere felici anche nei momenti oscuri".

Questa la riflessione di "Ali", un detenuto di nazionalità albanese, con tanta nostalgia della famiglia lontana: "Purtroppo sono così, mi viene difficile fare amicizia ai sconosciuti. Per fortuna non evito le passioni, non preferisco nero su bianco, non sono falso. Mi sento male quando faccio sentire male ai altri, anche sconosciuti. Sono molto preciso, rischio molto per mia sincerità, mi piacciono i consigli. Sono fiducioso in me stesso, non mi lamento mai per la sfortuna. Credo solo nel fato. Sono ateista. La sfortuna dipende da me. Una cosa prima di iniziare la penso molto, però se mi metto a iniziare non mi fermo facile, e purtroppo a volte è sbagliato. Non ho perso e

non perderò mai la speranza che ce la farò, anche se le sofferenze ci saranno sempre. Mi giudico da solo...se sbaglio devo pagare".

Sono due esempi che mostrano quanto sia forte l'esigenza di parlare di sé e di esprimere i propri sentimenti, che nel contesto della detenzione, in cui spesso l'individualità non ha modo di manifestarsi, sono inevitabilmente repressi e ingabbiati.

Queste esigenze emergono anche nel secondo incontro, che si focalizza attorno a un tema che ricorrerà tante altre volte perché è tra quelli che più affliggono la popolazione carceraria: il "dopo-carcere", ossia le difficoltà quasi insormontabili che attendono chi, finalmente liberato, cerca di reinserirsi in una società che lo rifiuta, e che, anche attraverso le rigide prescrizioni delle misure di sicurezza che spesso seguono alla espiazione della pena, vengono percepite come una vera persecuzione senza fine, da cui non sembra mai possibile affrancarsi. Ne faccio il pretesto per stimolare una riflessione sul concetto di identità personale, secondo la definizione che ne dà Erik Erikson: quel sentimento soggettivo di coerenza e di continuità personale e culturale che si fonda sulla continuità della propria esistenza nel tempo e nello spazio e sulla possibilità di percepire che gli altri riconoscano la nostra identità. La questione che vien posta, in particolare, è se la risocializzazione, al di là delle indubbie difficoltà e della carente disponibilità all'accoglienza da parte dell'ambiente nel quale ci si voglia reinserire, possa essere in qualche modo agevolata anche da un diverso atteggiamento del soggetto dimesso dal carcere, da come questi si offre agli altri, e cioè dal suo proporsi con una immagine, e quindi con una identità che possa essere percepita positivamente, e possa in qualche modo contrastare il diffuso pregiudizio sociale che lo vorrebbe inchiodato per sempre al suo passato di trasgressore della legge. Devo aver parlato lasciando trasparire la mia disapprovazione per la diffusione del pregiudizio, insieme al mio assoluto disinteresse per la loro "storia criminale", perché avverto subito il rinnovarsi di quello stupore già manifestatosi nel primo contatto: non pensavamo - mi dicono - che un magistrato, anzi un pubblico ministero, potesse parlarci così. È una reazione che non va sottovalutata: cominciano a guardare in modo nuovo qualcosa, o qualcuno, che

finora era stato per loro uno stereotipo, cominciano a distanziarsi da un luogo comune, ad abbandonare un preconcetto. Il merito della questione poi, cioè lo stigma, il marchio perenne che il detenuto teme non potersi mai scrollare di dosso (e che, rinforzando nel soggetto i tratti antisociali della propria personalità, è all'origine di quella "devianza secondaria" di cui parlano sociologi e criminologi come Erwin Goffman e David Matza) è in stretta relazione con il tema dell'identità: qualcuno esprime, in forma magari un po' rozza, il disagio di essere identificato con i propri errori, magari con una sola circoscritta vicenda della propria vita. È il caso di leggere una breve riflessione di Edgar Morin: "La comprensione richiede di non ridurre un essere umano al suo crimine e neppure, se ha commesso più crimini, alla sua criminalità (...). Il pensiero astratto non vede nell'assassino nient'altro che questa qualità astratta (estratta dal suo complesso) e (distrugge) in lui, con l'aiuto di questa sola qualità, tutta la parte restante della sua umanità". Ed è anche il caso di aggiungere che la pretesa di un riconoscimento altrui della nostra identità che non sia pregiudicato da uno o da alcuni fatti specifici della nostra vita sarà tanto più credibile e accoglibile quanto più noi stessi saremo stati in grado di non identificarci con i nostri errori: un lavoro da compiere ripercorrendo il passato, senza formulare assoluzioni o condanne, ma andando a ricercare quale sia stata, in ogni vicenda, la *nostra* verità, quella che soltanto noi possiamo conoscere.

### **L'identità e la relazione**

Chiedo a Filippo, un trentatreenne sposato e con due bambini, che ha trascorso diversi periodi, con varie interruzioni, in carcere, di descrivere la propria identità. Dice di essere "una persona buona, disponibile, che crede nell'amicizia, educata, riflessiva". Oltre che l'amicizia, quali sono i valori in cui crede? Risponde: la famiglia innanzitutto, e un altro valore che coltivo - conclude - è l'umiltà. Osservo che l'umiltà nella quale egli crede dovrebbe consentirgli anche di non presumersi perfetto, e che però dalla descrizione che ha dato di sé non emergono carenze né difetti; è soltanto a questo punto che Filippo, con qualche difficoltà, completa la propria immagine riconoscendo di essere permaloso, troppo impulsivo, e a volte aggressivo.

La necessità di potenziare il pensiero critico e soprattutto autocritico si evidenzia particolarmente allorché viene richiesto ai membri del gruppo di descrivere la propria personalità. Infatti Filippo è stato l'unico tra loro (e, per così dire, in seconda battuta) a riconoscersi in qualche tratto francamente negativo. Le risposte alla domanda "Tu come ti vedi?" che faceva parte di un questionario distribuito dopo una decina di incontri, sono state di questo tenore:

Salvatore 1: *Io mi vedo una persona sociale ma a volte timido, sono sincero con tutti e disponibile nelle amicizie vere.*

Salvatore 2: *(Mi vedo come) uno che vorrebbe fare sempre qualcosa per gli altri, mi fa sentire bene aiutare le persone e in cambio non chiedo altro che sentire quella sensazione di essere stato di aiuto, poi più o meno il resto delle mie caratteristiche le considero positive..."*

Domenico: *"Mi vedo umile, sincero e rispettoso".*

Sebastiano: *"Io mi vedo e sono una persona molto buona e generosa d'animo (...) La mia personalità è molto semplice, non sono sosta ma molto altruista, preferisco dividere un panino con un amico che mangiare da solo, e forse per questo mio pregio (ma forse è un difetto) mi sono trovato in questa bufera giudiziaria".*

La risposta più problematica è quella di Giuseppe, dalla quale emerge lo sforzo di una riflessione non banale: *"Credo che la mia personalità non possa essere semplicemente spiegata associandola a degli aggettivi, positivi o negativi che siano. La personalità è il modo di essere durante le 24 ore, e data la sua poliedricità ti consente di scegliere in base alle circostanze che si presentano. Perché la quotidianità è un continuo scegliere, quindi le scelte offrono agli occhi di chi ti guarda dall'esterno una diversa lettura della tua personalità".*

Tuttavia, al di là delle definizioni, altre risposte al questionario manifestano un tentativo di rivisitazione del passato che si esprime ad esempio in significative ammissioni da parte di Manuel: *"...in certe situazioni complicate mi è fatto trasportare a fare cose sbagliate"*, o di Domenico: *"...sono stato contagiato dalla droga all'età di 18 anni mentre ero sotto leva nella Marina militare, e da quel giorno la mia vita è cambiata in peggio"*.

Incontro dopo incontro, l'empatia cresce, e così la fiducia reciproca. Le voci si accavallano, a volte confusamente; su ogni tema che viene proposto ognuno vuol

dire qualcosa, talvolta è necessario fermare chi rischia di prendersi troppo spazio, sollecitando i più timidi ad intervenire: e anche queste sono occasioni utili a tematizzare l'importanza dello stare insieme, di sentirsi parte di un gruppo, di vedere il benessere della comunità come condizione indispensabile del benessere individuale.

Mi sembra utile a questo punto, dopo averli brevemente intrattenuti sui caratteri della filosofia stoica, leggere in aula alcuni passi di un dialogo di Seneca, il "De vita beata" che proprio del benessere individuale in rapporto a quello sociale si occupa, e che esorta a non seguire "l'opinione generale", a non considerare "giusto quanto è approvato dai più, vivendo non secondo ragione ma per conformismo". In verità nel dialogo non si parla molto di benessere sociale, ma vi è una frase che cerco di sviluppare proprio in quel senso, laddove Seneca afferma che "nessuno sbaglia solo per sé, ma è anche causa e ragione dell'errore di altri": da qui una discussione abbastanza partecipata sull'interdipendenza tra gli uomini e sull'importanza di allacciare e mantenere positive relazioni non solo nel piccolo gruppo familiare, spesso proiezione dei propri egoismi, ma aprendosi a considerare l'intera comunità, dalla quale ci vengono offerte, se sappiamo sfruttarle, preziose occasioni di crescita.

Del resto uno dei risultati dell'esperienza che può già darsi per acquisito e che si conferma incontro dopo incontro, è proprio il nascere nel gruppo di un senso di amicizia e di solidarietà tra tutti i membri, il senso di un lavoro comune, nel quale si impara a conoscersi, si è tutti sullo stesso piano, e ci si misura con un "maestro" che non è un maestro, che non dà giudizi e non vuole insegnare nulla che non possa essere appreso nella partecipazione e nel libero confronto. Una piccola comunità che si ri-forma ogni giovedì – il giorno più atteso, mi dicono; e mi rimproverano tra il serio e il faceto, richiamandomi al rispetto dell'impegno preso, se per qualche motivo sono costretto a "saltare" qualche appuntamento – e che comincia a produrre effetti benefici su ciascuno dei membri: me, ovviamente, non escluso. Prima non si conoscevano nemmeno; adesso si abbracciano e si baciano tra loro all'inizio e alla fine di ogni incontro: "è il più bel regalo che potevate farmi", dico; e qualcuno si commuove. Ecco: la prospettiva di riabilitazione per ciascuno di loro

non può che partire da qui: se, come dice Binswanger, sulle orme di Heidegger, “essere-nel-mondo significa sempre essere nel mondo con i miei simili; essere insieme con le altre presenze (Mitdasein)”, sarà proprio questa relazione, se orientata verso il *modus amicitiae*, a promuovere le trasformazioni esistenziali necessarie a far maturare le forme in cui è possibile essere autenticamente se stessi.

### **La crisi**

Circa a metà del percorso, senza che io li abbia sollecitati, mi vengono consegnati alcuni scritti. Eccone qualche passo:

*“In questi giorni abbiamo parlato (...) di argomenti che ci possono riguardare. Siamo otto persone, in un'improvvisata classe, ed ognuno ha le loro idee ed il modo d'interpretarle. Si è discusso molto sulla nostra identità, situazioni caratteriali, che tipo di persone siamo e se in questo periodo di detenzione abbiamo fatto dei miglioramenti, che cosa significa essere bravi, rispettosi ed altro, facciamo dei test a questi aggettivi (sic). Non tutti pensano allo stesso modo, passano ore ed ore per riuscire a capire o concludere un discorso, che già ne inizia un altro ....” (Benito).*

E Ali l'albanese:

*“Doktor, pardon che non ho potuto venire oggi. Pardon per questa scrittura, ma nei paesi comunisti era vietato imparare lingue imperialisti, ma sono sicuro che per voi è facile leggere.....Vi ringrazio di tutto, perché parli con me e gli altri detenuti come un amico, compagno, non lo so spiegare ma quando ti sento quando lei parli, non lo capisco ma per me sei come medicina, mi sento bene!”*

Altre “lettere” contengono soprattutto tristezza, rabbia, infelicità, mi raccontano i casi giudiziari personali (contrariamente agli accordi presi sin dall'inizio). Certo, malgrado i nostri incontri siano spesso allegri, si tratta di uomini che soffrono, di uomini in crisi.

Ma la crisi può mobilitare risorse, offrire opportunità, stimolare a migliorarsi, spingere verso il cambiamento. Come dice Sebastiano, “ogni caduta ci insegna ad essere più forti”. Un incontro è dedicato, quindi, alla lettura e al commento della poesia di William Henley, “*Invictus*”, cara a Nelson Mandela nei lunghi anni della prigionia, e che viene molto apprezzata dal gruppo:

*Dal profondo della notte che mi avvolge  
Buia come il pozzo più profondo che va da un polo all'altro,  
ringrazio gli dei chiunque essi siano  
per l'indomabile anima mia.  
Nella feroce morsa delle circostanze  
Non mi sono tirato indietro né ho gridato per l'angoscia,  
Sotto i colpi d'ascia della sorte  
Il mio capo è sanguinante, ma indomito.  
Oltre questo luogo di collera e lacrime  
Incombe l'orrore delle ombre  
E ancora la minaccia degli anni  
Mi trova, e mi troverà, senza paura.  
Non importa quanto sia stretta la porta  
Quanto piena di castighi la vita.  
Son io il signore del mio destino  
Son io il capitano dell'anima mia.*

E il giovedì successivo, di nuovo cinema. Il film prescelto questa volta è “*This must be the place*” di Paolo Sorrentino, protagonista Sean Penn. La storia di una vera e propria “rinascita esistenziale”: da un lungo stato di depressione si può uscire proprio a seguito di un trauma che ti mette in crisi. L'acutezza di alcuni dei commenti durante la visione mi ha sorpreso; la settimana dopo qualcuno ha voluto narrare episodi in qualche misura analoghi del proprio vissuto; qualcun altro si è esercitato in una sorta di recensione critica. Tutte attività che hanno messo in movimento riflessioni, approfondimenti, rivisitazioni della propria biografia, confronti tra le diverse esperienze.

### **Il senso della vita**

Ma al di là della discussione sul vissuto, sui casi concreti, è importante anche sollecitare una riflessione più astratta, più “filosofica”, cui nessuno dei membri del

gruppo è aduso, benchè alcuni di loro siano in possesso di un certo livello d'istruzione. Decido dunque di utilizzare una specifica tecnica del counseling filosofico, quella del "brainstorming socratico": partire dalle idee - anziché dall'esperienza come nel dialogo socratico classico - alla ricerca di una definizione condivisa di un concetto/argomento scelto dal gruppo. Per cominciare, ciascuno dei partecipanti indica quale argomento vorrebbe "definire", e i vari suggerimenti vengono scritti sulla lavagna; le parole simili vengono quindi accorpate, dopodiché si procede alla votazione tra quelle rimaste. Nel nostro caso, l'argomento che riscuote il consenso più vasto è alquanto impegnativo è "il senso della vita". A questo punto, nell'intento di facilitare i partecipanti, ho apportato qualche variazione all'usuale protocollo: in particolare, sacrificando un po' di immediatezza, ho preferito che i partecipanti scrivessero il loro pensiero per la settimana successiva, per poi iniziare la discussione su tracce più definite.

Il materiale per la discussione non è certo mancato. Ecco alcune delle "definizioni", sicuramente non sofisticate ma sincere e genuine:

*"Per dare il vero buon senso della vita io personalmente penso che : riflettere sul passato, presente e il futuro. Responsabile, quindi si fanno solo cose giuste. Il senso della vita sarà automaticamente quello buono".*

*"Il mio senso della vita a mio parere è la famiglia, ovviamente con dei figli, che ho cresciuto con tantissima dedizione nei loro confronti.(...) Quindi per me il senso della vita è la famiglia".*

*"Il senso della vita per me principalmente è da bambino non aver frequentato la scuola, e non poter acquisire un bagaglio culturale per dare un futuro migliore alla mia posizione di vita e alla mia famiglia. Sono genitore, ho capito che il senso della vita inizia nell'età dell'adolescenza e con l'aiuto dei genitori che ti fanno capire che nella vita bisogna essere onesti, fedeli, lavoratori e umani . Cose che ho acquisito da solo. (...) Mi impegnerò di trasmettere ai propri figli i miei valori per dare un senso di vita migliore".*

*"Il senso della vita è vivere meravigliosamente e nel rispetto di quello che si ha. Tutto quello che si vede o si fa ha un senso: la felicità, l'amore, la libertà, tutto ciò che rende piacevole e razionale l'essere umano."*

*“Come diceva l’indimenticabile Pippo Fava, vivere non ne vale la pena se non si ha il coraggio di combattere; è quello che farò in eterno, combatterò a denti stretti fino alla fine di questa bruttissima avventura...”*

*“La vita è di tutti e per tutti; ogni azione o movimento che facciamo ha un senso, ad esempio: nascere, crescere, amare, la famiglia, lavorare, cucinare, scrivere, leggere etc. Ma mi domando: che senso ha vivere se non sappiamo più chi siamo?”*

(Si noti come da quest’ultima accorata domanda emerga tutta la pressante esigenza di ritrovare/ricostruire un’identità che nella “istituzione totale” si rischia ogni giorno di perdere).

La discussione va avanti, a partire da queste “definizioni”, ampliandole ed approfondendole, e ogni tanto è utile e necessaria qualche breve parentesi “didattica”, per chiarire sommariamente ora il punto di vista cristiano, ora il nichilismo novecentesco.

La famiglia, la lotta per una giusta causa, la ricostruzione della propria identità, la soddisfazione per aver compiuto azioni giuste. Alla fine, prevale e viene condivisa da (quasi) tutti una definizione che sembra risentire della loro progettualità forzosamente compressa nello spazio senza tempo del carcere: “il senso della vita è vivere giorno dopo giorno, trovare un senso in tutto ciò che ogni giorno ci riserva”.

Non sembra una definizione banale.

Sono trascorsi quasi otto mesi dal primo incontro. Quanto riportato più sopra è una sorta di riassunto delle riflessioni e dei sentimenti di questi “uomini dentro”, un sommario che, per quanto parziale e lacunoso, credo offra validi elementi di valutazione sulle grandi potenzialità del counseling filosofico penitenziario. Il gruppo di Bicocca, intanto, continua a vivere: mi hanno chiesto di continuare a vederci, magari una volta al mese invece che ogni settimana. Insieme abbiamo cercato, e cercheremo ancora, di creare un “luogo dei ragionamenti” in quel non-luogo ottocentesco della irrazionalità che sopravvive nella società post moderna, in quel carcere che solamente nella riabilitazione e nella risocializzazione del condannato può trovare la sua ragion d’essere e la sua stessa legittimazione in uno Stato democratico.

## **EroSofia: Counseling filosofico e sessualità**

Claudio Viganò

### *Abstract*

Molto di ciò che riguarda il sesso e la sessualità ha implicazioni esistenziali, morali e valoriali che possono essere affrontate filosoficamente con un counselor filosofico. Una persona che si rivolge a un sessuologo per dei problemi sessuali può trovarsi ad affrontare scelte etiche forti, che possono essere sia la causa sia la conseguenza della problematica sessuale. Scopo di questo articolo è descrivere il progetto sperimentale che ho attuato presso uno studio di psicosessuologia.

*Parole chiave:* Sessualità - Scelte etiche - Visione del mondo - Fenomenologia - Atteggiamento in presa diretta - atteggiamento in presa riflessa

### **Progetto**

La proposta che in questo articolo avanzo prende sul serio la possibilità di applicare il counseling filosofico ai problemi esistenziali ed etici correlati ai disturbi sessuali. La possibilità di frequentare uno studio di psicosessuologia mi ha permesso di verificare come “la percezione erotica [...] è qualcosa che organizza il mondo in quell’ordine di significati che nascono dal desiderio della fruizione, per cui la sessualità, prima che una pulsione dell’uomo, è una visione del mondo” (Galimberti, 2008, p. 241).

È altresì noto come “La filosofia contemporanea mantiene la tendenza ad evitare tale argomento o a lasciarlo relegato ai margini della ricerca filosofica. Abbiamo da augurarci che in futuro i filosofi dedichino maggiore spazio alla sessualità quale innegabile ed indiscutibile aspetto essenziale della vita umana” (Berra, 2002, p. 375).

Facendo proprio il suddetto auspicio, in questo progetto denominato EroSofia mi sono proposto i seguenti obiettivi: trovare punti di possibile integrazione del counseling filosofico all’interno della pratica clinica psicosessuologica; differenziare la

pratica filosofica nella forma di counseling da un intervento di natura psicosessuologica; confrontare le metodologie cognitivo-comportamentali e di terapia mansionale integrata sessuologica con il counseling filosofico applicato a problemi esistenziali legati alla sfera sessuale; costruire una “cassetta degli attrezzi” specifica del counseling filosofico nell’ambito di una relazione di aiuto.

Le attività messe in atto per raggiungere gli scopi di cui sopra sono state: ascolto di casi in attivo e conclusi; ricerca teorica delle potenzialità delle pratiche filosofiche e loro concreta applicazione in merito ai temi esistenziali del sesso, delle relazioni sentimentali e della condotta rispetto a certe regole di comportamento nell’ambito della sessualità; infine, presa in carico diretta di consultanti e sperimentazione degli strumenti di lavoro.

#### **Ascolto casi in attivo e conclusi**

La prima attività che ho compiuto durante questo progetto è stata un ascolto attivo della descrizione dei casi che la sessuologa aveva in carico o che aveva già concluso.

L’ascolto di queste sintesi mi ha permesso sia di notare la frequente presenza di questioni aventi uno spessore filosofico rilevante sia di raccogliere tutte queste problematiche di natura esistenziale in tre macro questioni, che di seguito riporto.

La questione morale: cosa è giusto fare?

Esempi: è giusto tradire mia moglie/marito? Se tradisco ho un senso di colpa, ma se non lo faccio non mi sento bene col mio corpo: come decidere e in base a cosa? Non riesco più restare fedele ai miei valori in ambito sentimentale: come posso essere aiutata? Perché io e mia moglie non ci capiamo più? Sono cambiati i nostri valori e interessi? Perché dovrei rispettare certe regole e codici a scapito del piacere fisico e carnale che potrei provare se ...? È giusto essere innamorati contemporaneamente di due persone?

La questione sulla normalità: cosa è normale e cosa no?

Esempi: è normale cambiare tanti partner? Non mi sono voluta sperimentare col mio compagno in certe pratiche sessuali: sono non normale? È normale che la passione svanisca dopo pochi mesi? Sono malato se per eccitarmi devo essere calpestato? È normale che mia moglie non si masturbi e non voglia farlo? È normale trovare attraente una uomo, anche se non sono omosessuale? È normale che mi ecciti a vedere mio marito in atti sessuali con altre donne?

La questione esistenziale: qual è il senso di ciò che accade?

Esempi: perché proprio a me doveva capitare il vaginismo? Che cosa significa amare? Esiste l'amore senza sesso o viceversa? Esiste l'amore? Se sì, è per sempre? Si può sopportare tutta la vita il proprio partner? Che senso ha essere fedeli? Da quando ho questo problema di eiaculazione precoce, non riesco più a trovare tranquillità nei rapporti con le donne e non riesco più ad avere una relazione degna di questo nome: mi sento umiliato, incapace e non ce la faccio più. Se anche guarisco da questo disturbo, posso ritrovare me stesso? Non riusciamo ad avere figli a causa della sua infertilità: che senso ha stare ancora insieme? Abbiamo due stupendi bambini ma non ci amiamo più: perché non dovremmo separarci?

Questa lineare rassegna di domande, che concretamente i pazienti rivolgono alla sessuologa clinica, mostra come loro stesse rinvino a questioni di carattere universale e valoriale, che possono essere affrontate con un counselor filosofico. Così, può accadere che certi disturbi sessuali siano legati a problemi di natura etica all'interno di una coppia, per cui non è da escludere che un chiarimento concettuale e valoriale di certe condizioni possa concorrere a produrre una risoluzione di alcune difficoltà legate alla sfera sessuale. La stessa questione sulla normalità implica profonde questioni morali che possono, in caso di contrasto di valori, generare malessere esistenziale: il disagio esistenziale può nascere da convinzioni incoerenti che debbono essere filosoficamente messe in discussione. Insomma, le tre macro questioni di cui sopra possono o non possono essere accompagnate da un disturbo sessuale. È evidente che, se emergono, si necessita di una relazione di aiuto filosofico.

### **Le potenzialità delle pratiche filosofiche**

La seconda attività mi ha visto impegnato a ricercare le potenzialità delle pratiche filosofiche e la loro concreta applicazione in merito ai temi esistenziali del sesso, delle relazioni sentimentali e della condotta rispetto a certe regole di comportamento nell'ambito della sessualità. Una prima indagine è stata di natura prettamente teorica e mirante a evidenziare le due anime del counseling filosofico: innanzitutto gli strumenti, le abilità, le tecniche e gli atteggiamenti del counseling d'impostazione umanistica o fenomenologico-esistenziale (empatia, atteggiamento incondizionato, ascolto attivo, osservazione autentica, ecc.) Ciò che di rilevante è emerso durante questo iniziale momento può essere riassunto dicendo che la professionalità del counselor trascende una semplice attività di somministrazione di aiuti, consigli o soluzioni preconfezionate. Il tempo che il counselor dedica al consultante assume invece la forma di una vera e propria relazione di aiuto, non tecnica ed esperta, ma semplicemente, nella sua complessità, umana ed esistenziale, che lo mette nella condizione di sviluppare nuovi processi di esplorazione, chiarificazione e comprensione del problema riportato al fine di trovare da sé la sua via di uscita e la sua autentica, personale e potenzialmente risolutiva soluzione alla difficoltà espressa. Lungi dall'assumere un atteggiamento di tecnico esperto capace di risolvere problemi specifici della sfera sessuale, il counselor filosofico lavora affinché il consultante riconosca in modo sempre più chiaro e consapevole: la natura della sua difficoltà esistenziale ed etica correlata al disturbo sessuale; i bisogni e i valori afferenti alla sua stessa persona; le emozioni, i desideri e le credenze connesse a quella situazione problematica; le risorse e le capacità personali in quanto punti di forza su cui far leva per uscire dal disagio.

La seconda anima del counseling, quella filosofica, è stata principalmente trattata da un punto di vista fenomenologico. La parola chiave su cui tutta la ricerca è ruotata è l'espressione "visione del mondo", intesa in modo generale come sistema di coordinate esistenziali grazie cui ciascun individuo, mediante processi di analisi, organizzazione, percezione, categorizzazione, ecc., conferisce sensi e significati agli

eventi della vita. Il compito peculiare del counselor filosofico, che lo differenzia da altri tipi di counseling e soprattutto dalle psicoterapie, sta proprio nell'andare ad analizzare filosoficamente la visione del mondo del consultante. Ciò significa che il counselor lavora essenzialmente sulla filosofia personale del cliente, cioè su quella rete di concetti, valori, credenze, giudizi, aspettative, tensioni, emozioni, modi di vivere, teorie cosmologiche, storiche, estetiche, ecc. che sono per lo più implicite e inconsapevoli al consultante e che tuttavia lo guidano nel suo vivere la propria esistenza in questo mondo. Il punto sta che ciascuno di noi ha una sua filosofia, ma pochi sanno l'influenza che essa esercita sulle sue azioni e sui suoi comportamenti: essa è per lo più accolta passivamente e inconsciamente. Proprio su quest'ultimo punto, servendomi della fenomenologia di Husserl, ho cercato di mostrare come il compito del counselor filosofico sia più di ogni altra cosa quello di operare al fine di rendere il consultante consapevole della sua filosofia personale: nel fare questo ho visto nella distinzione che Husserl compie tra atteggiamento in presa diretta e atteggiamento in presa riflessa uno strumento utilissimo. Ho cercato di mostrare come la riflessione questionante e quella radicale, elaborate da Husserl, possano essere empaticamente utilizzate per aiutare il consultante a rendersi consapevole e conscio delle sue opinioni, credenze, modi di vivere, pregiudizi, idee e valori che fino a quel momento erano per lui abitudinarie e implicite, e che ciononostante guidavano la propria vita e il suo stare al mondo, i suoi comportamenti e gli stati d'animo che provava di fronte al problema sessuale. Ho cercato pure di mostrare come non sia sufficiente rendere conscio l'abitudinario e l'implicito, ma occorra anche rendere abitudinario e consolidato il conscio che è sortito dagli incontri di counseling filosofico tra il counselor e il consultante: una volta riconosciuta la sua filosofia personale, fonte di disagio esistenziale, il consultante viene aiutato a inserire nella sua visione del mondo quanto ha costruito nella relazione di aiuto con il counselor e, mediante esercizi filosofici, impara a rendere consuetudinario il suo nuovo modo di vedere il mondo, che dovrebbe risultare più consono ad affrontare il problema riportato. La filosofia individuale delle persone comuni, quelle cioè che non fanno i filosofi di professione, è infatti spesso poco pensata, meditata e pesata, per quanto sia

vissuta. Gli eventi della vita, e tra questi anche quelli che afferiscono alla sfera della sessualità, possono procurare contraddizioni interne alla persona, possono mettere in crisi il sistema valoriale dell'individuo, possono far sorgere turbamenti esistenziali che impediscono di vivere un'esistenza serena e rivolta alla ricerca del benessere. Certamente la filosofia non può fornire strumenti per guarire dai disturbi sessuali e psicosessuali, ma può insegnare al consultante a formulare o a cambiare la propria visione del mondo, il proprio modo di stare al mondo che prima era fonte di angoscia e di malessere esistenziale. Ciò è possibile perché il counselor filosofico è consapevole che l'origine della nostra quiete interiore o del nostro disagio non risiede tanto nelle cose del mondo, quanto nella visione che ci formiamo degli stessi fatti del mondo mediante le nostre idee, pensieri, credenze, valori, ecc. Solo agendo sulla visione del mondo del consultante è possibile cambiare il modo in cui egli reagisce emotivamente agli ostacoli della vita.

Sempre da un punto di vista teorico, in terzo luogo mi sono soffermato sulla distinzione tra counseling filosofico e psicoterapia. Ho individuato fondamentalmente tre livelli su cui operare questa distinzione. Da un punto di vista antropologico, la concezione di uomo che il counseling filosofico presuppone non è quella di una macchina che risponde a certi input (come vuole il comportamentismo) e neppure quella di un essere prigioniero del suo inconscio (come vuole invece la psicoanalisi). Per il counseling filosofico l'uomo è sostanzialmente una persona impegnata a creare se stessa, una persona che crea il significato della sua vita, una persona che incarna una dimensione di libertà soggettiva.

Un secondo livello di distinzione concerne il diverso atteggiamento del counselor filosofico rispetto a quello dello psicologo e dello psicoterapeuta: l'atteggiamento del primo è filosofico, ossia guidato dalla trascendenza, della ricerca continua e dalla maieutica, mentre l'atteggiamento dello psicologo è scientifico e mirante a spiegare il fenomeno considerato – il disturbo sessuale – individuandone le cause che lo hanno determinato. Lo psicoterapeuta utilizza protocolli rigorosamente riproducibili che riguardano il perché di un certo comportamento, la manifestazione di un sintomo e la realtà patologica a cui esso rimanda, oltre che le dinamiche affettive conscie e

inconscie che possono instaurarsi tra il terapeuta e il paziente, ecc. Si serve di modelli causalistici e usa strumenti diagnostici o test psicologici. Il counselor filosofico guarda invece il valore che un certo comportamento sessuale ha per il consultante e si sofferma sulle domande che egli pone in merito alla sua esistenza in relazione al problema manifestato. Tenta infine di elaborare con lui una visione filosofica e una filosofia personale nuova con cui guardare il disagio riportato.

Il terzo livello su cui ho riflettuto in merito alla distinzione in oggetto è connotato come metodologico. Servendosi dell'*epochè* e della riduzione fenomenologica, il counselor filosofico aiuta a chiarire al consultante come il problema reso si manifesti alla sua coscienza, con quale evidenza e con quali tipicità. Mediante la riduzione eidetica e la variazione immaginativa lo supporta a cogliere l'essenza e la struttura della problematica condivisa. Grazie alla descrizione statica e all'analisi genetica il consultante impara a distinguere la situazione che sta vivendo da se stesso in quella situazione; apprende che una difficoltà a lui si dà e che nel suo darsi ha una propria modalità di manifestazione; riconosce l'origine di questo disagio e se ne appaga cognitivamente; prepara il terreno per rispondere alle domande su come poterlo superare e con quali risorse e strumenti. Diversamente, lo psicoterapeuta si preoccupa di inquadrare il sintomo in una cornice teorica di riferimento che può essere neurologica o psicologica, al fine di dedurre un'opportuna diagnosi e quindi un'efficace terapia. Il counselor filosofico si fa guidare dal vissuto del consultante e dall'esperienza da lui restituita cercando di mettere il più possibile tra parentesi le diverse interpretazioni che del problema si possono fornire; lo psicoterapeuta mira a spiegare causalmente il funzionamento del problema cercando di riferirsi sempre a qualche teoria accreditata.

Infine, mi sono proposto di mostrare come la sessualità prospetti il problema fenomenologico dell'intersoggettività, ovvero il problema dell'uomo esistente nel mondo con altri uomini. L'istinto sessuale e la pulsione sessuale sono un modo primordiale del soggetto di essere-nel-mondo con altri soggetti: è questo l'insegnamento fondamentale della fenomenologia in seno al tema della sessualità. La spinta erotica non è considerata dalla fenomenologia un mero meccanismo collegato

alla funzione biologica del corpo, ma è soprattutto un'intenzionalità che ha natura teleologica, cioè è tensione, volontà, *telos* per il nostro fare e per il nostro comportamento, non solo sessuale. Ho cercato di evidenziare come per la fenomenologia la pulsione sessuale sia una "fame" diretta verso una meta, una forza desiderante che collega un corpo vivo a un altro corpo vivo: la sessualità è dunque un elemento centrale della relazione che l'io ha con gli altri uomini che vivono nel suo stesso mondo. Se è vero che i diversi modi sessuali di ciascuno di noi sono sempre relazionati ai vari significati che nascono dal desiderio sessuale e se è vero che il reticolo di significati che caratterizzano l'esistenza di una persona nel mondo altro non è che la sua visione del mondo, allora la sessualità, in tal senso, è un elemento fondamentale della visione del mondo. Ne segue che lavorare sul tema della sessualità con il consultante vuol dire in definitiva lavorare sulla sua visione del mondo.

Preso atto che sempre più la sessuologia d'impronta medica si occupa del corpo inteso come *Körper*, al posto del corpo vivente, privandosi in questo modo e inevitabilmente della dimensione più globale dell'esistenza, ho evidenziato come, in virtù della polisemia del concetto di sessualità, si possa gettare un ponte tra il trattamento sessuologico dei disturbi sessuali e l'aiuto filosofico che si può donare alla persona che, vivendo questi disturbi, si trova ad affrontare problematiche esistenziali ed etiche da essi non avulse.

Facendo miei gli insegnamenti e le considerazioni di Luca Nave (2009) sul rapporto filosofia e sessualità, a tal proposito ho messo in luce come il counselor filosofico non può fare del sesso un oggetto del sapere, da classificare, studiare, analizzare e cogliere le cause di una sua anomalia. Potrà però rivolgersi al consultante, che porta il suo problema sessuale, per aiutarlo a cogliere il senso e il valore che per lui ha la sessualità, il modo in cui tale significato s'inserisce nella sua visione del mondo e nel suo progetto di vita, il modo in cui vive la sua sessualità.

### **Presa in carico diretta di consultanti e sperimentazione degli strumenti di lavoro**

In quest'ultima attività del progetto ho condiviso, discusso e proposto interventi di natura filosofica ai casi ascoltati nei quali le persone manifestavano disagi esistenziali. Grazie al continuo e costante confronto con la sessuologa clinica, ho potuto testare la validità di alcuni strumenti filosofici nel trattare le difficoltà etiche ed esistenziali emerse. Ciò ha non solo preparato il terreno su cui ho potuto lavorare da solo e in autonomia, ma ha pure mostrato come il counseling filosofico, sebbene distinto dalla terapia sessuale e dalla consulenza sessuale, sia una relazione di auto molto efficace in questo campo. I casi condivisi, le riflessioni elaborate e il lavoro su di essi svolto, testimoniano:

- come sia possibile e plausibile un confronto costruttivo tra le tecniche della terapia cognitiva (freccia discendente, schemi di pensiero, pensieri automatici, idee intermedie, dialogo socratico, RET, ecc.) e gli strumenti propri del counseling filosofico (visione del mondo, progetto esistenziale, atteggiamento in presa riflessa, esercizi spirituali, fondamenti e riferimenti filosofici, ecc.);
- come il counseling filosofico ben s'innesti nel trattamento dei disturbi sessuali laddove ci siano da indagare le credenze implicite e gli atteggiamenti in presa diretta del consultante che spesso sono per lui fonte di sofferenza;
- come il counseling filosofico pare essere veramente appropriato in questo campo d'intervento allorché si prospetti il bisogno di andare a indagare e sondare il sistema di valori etici del consultante;
- come il counseling filosofico funzioni purché non vada a invadere il terreno patologico delle disfunzioni sessuali e dei problemi psicopatologici;
- come il counseling filosofico dia un valore aggiunto laddove il problema sessuale sollevi o sia sollevato da domande di natura etica.

Nella fase finale di questo lavoro sperimentale ho preso in carica direttamente diversi consultanti, alcuni dei quali inviati dalla sessuologa clinica, mentre altri presentatesi a

me di loro spontanea volontà. Ho quindi condiviso delle linee guida comuni di intervento e di collaborazione:

- invio reciproco di clienti al bisogno concreto;
- collaborazione e reciproca supervisione per tutte quelle situazioni in cui ai problemi sessuali e psicologici si accompagnano disagi esistenziali, e viceversa;
- condivisione dello stesso studio di lavoro, assettato tanto per interventi di natura psicoterapeutica e psicosessuale quanto per colloqui di counseling filosofico;
- programmazione e progettazione condivisa di attività di divulgazione di pratiche filosofiche (comunità di ricerca, dialoghi socratici, ecc.) e di eventi aperti al pubblico in merito ad argomenti confacenti la sessualità e l'aiuto filosofico, oltre che terapeutico.

*Breve descrizione di un caso*

Alfredo, uomo di 31 anni, veniva a me inviato dalla psicosessuologa per un problema legato alla sua vita sessuale e matrimoniale. Sposato da diversi anni, non ebbe mai avuto rapporti sessuali completi e fino a un anno fa non vedeva in ciò un problema rilevante. Si trattava di un classico esempio di matrimonio bianco. Nell'ultimo periodo della sua vita, tuttavia, la già poco frequente intimità con sua moglie, ridotta a mere azioni di petting, si era totalmente annullata. Di qui sia l'autoerotismo e superficiali incontri occasionali, mai conclusi con il coito, come modi principali di vivere la sua sessualità, sia il bisogno prettamente filosofico di trovare una strada per trovare un rinnovato equilibrio nella sua esistenza. La sua convinzione di non poter sviluppare a fondo la sessualità nel matrimonio lo aveva spinto alle porte di un disagio esistenziale, al punto di aver messo in dubbio il suo progetto di vita.

La richiesta non era di risolvere i problemi sessuali con la moglie. La moglie non era infatti disposta a un percorso di quel genere e probabilmente nemmeno lui cercava o voleva più percorrere quella strada. Era chiaro, quindi, che un percorso

psicosessuologico non era ciò che faceva per lui. Il malessere circa i problemi sessuali con la moglie non era la questione essenziale. Il punto era la comprensione profonda ed esistenziale del suo problema, e delle scelte etiche e morali che per lui comportava. Dopo pochi incontri di counseling emerse nella sua reale veste la contraddizione che Alfredo stava vivendo: da una parte vedeva sempre di più in sua moglie una sorella più che un'amante; dall'altra coglieva gli incontri occasionali con altre donne come dei vuoti, dei buchi che tuttavia lo facevano stare fisicamente bene. Da un'altra parte ancora l'importanza che per lui rivestiva la sfera sessuale, in quanto momento necessario e fondamentale dell'esistenza di un essere umano. Di qui il suo percepirsi come incompleto e insoddisfatto, come un essere mancante di un pezzo. Le emozioni e i sentimenti che accompagnavano tale contraddizione erano diversi: di frustrazione, rassegnazione e annullamento della speranza di esperire pienamente la vita sessuale nel matrimonio; di ingiustizia e paura per il senso di incompletezza che lo accompagnava; di compassione, tristezza e di amore fraterno nei confronti della moglie. Ad Alfredo mancava una vita sessuale completa da vivere con sua moglie grazie a cui avrebbe potuto conciliare i momenti di intimità fisica con quelli di intimità affettiva, quali la complicità, il trasporto, la pienezza e la condivisione.

Con Alfredo si è lavorato fondamentalmente su questi punti:

- chiarificazione della sua contraddizione attraverso l'analisi dei suoi vissuti emozionali ed esistenziali rispetto al problema riportato;
- distanziamento dal problema mediante esercizi opportuni miranti a distinguere il problema che lui avvertiva in sé da se stesso rispetto al problema riportato;
- distanziamento dal problema operato mediante una riflessione in merito alla distinzione tra il suo abitare quotidiano, irriflesso e diretto il problema e la possibilità di pensarlo grazie a una riflessione questionante e radicale;
- esplosione della contraddizione mediante un esercizio mirante a distinguere, in seno al problema riportato, le regole implicite del suo comportamento dalla sua condotta rispetto a quelle stesse regole;

- analisi della possibilità di far sì che Alfredo potesse costituirsi come un soggetto moralmente responsabile, un soggetto che potesse prendersi cura di sé per elaborare una visione del mondo altra rispetto a quella causa di sofferenza e malessere esistenziale;
- esercizi filosofici (ispirati alla filosofia di Eraclito) volti a prendersi tempo per riflettere su quanto di importante negli ultimi anni della sua esistenza fosse mutato e quanto di importante invece fosse rimasto invariato. Confronto gerarchico dei risultati di questo esercizio e applicazione al problema evidenziato.

### **Conclusioni**

Chiudo il presente articolo spendendo poche parole sulla metodologia da me utilizzata per costruire una cassetta di strumenti filosofici da usare in un intervento di counseling filosofica. Di ogni opera letta, studiata ed elaborata criticamente nei tre anni di corso, mi sono fatto guidare dalle seguenti domande:

- Quale filosofia ispira tale opera?
- Questa filosofia, quali strumenti operativi di autoaiuto mi può suggerire per affrontare i disagi esistenziali e le problematiche etiche?
- Queste tecniche di autoaiuto suggeritemi da quella filosofia, sono applicabili solo nella mia vita concreta o si possono estendere anche alla vita di altre persone?
- Se sì, come si possono calare questi strumenti in una relazione concreta di aiuto filosofico?
- La filosofia suggerita dall'opera letta può diventare uno stile di vita a cui rifarsi?
- Quali bisogni posso soddisfare con quella filosofia? Quali obiettivi raggiunge adottando quegli strumenti nel counseling filosofico? E quali scopi raggiunge il consultante se facesse propri questi attrezzi e quelle filosofie?

Nell'affrontare tali domande, non mi sono mai dimenticato che le risposte che di volta in volta andavo elaborando non avrebbero mai potuto fornirmi una cassetta di attrezzi funzionali per risolvere profondi disturbi della personalità, di cui i sintomi sessuali sarebbero solo degli epifenomeni, né tantomeno patologie sessuali, che invece richiedono l'intervento di professionisti del settore. Molto più umilmente, ho cercato di mettere da parte quel desiderio di onnipotenza e di egocentrismo che spesso accompagna gli operatori della relazione di aiuto, dicendomi che se nella mia cassetta metto un martello, un cacciavite e una pinza, allora non posso utilizzare questi strumenti per segare, piallare del legno o per limare del ferro, bensì rispettivamente per battere dei chiodi, girare delle viti e per estrarre dei chiodi.

### **Bibliografia**

Berra L., "Il counseling filosofico a orientamento esistenziale", in *Filosofia ed esistenza*, Berra L. (a cura di), Libreria universitaria, Torino 2012

Berra L., "La Filosofia", in Cociglio G. (a cura di), *Il manuale del consulente sessuale*, Vol. I, Franco Angeli, Milano 2002

Berra L. e Nave L. (a cura di), *Platone e il viagra*, ISFiPP edizioni, Torino 2009

Costa V., *Husserl*, Carrocci Editore, Milano, 2009

Dufourmantelle A., *Sesso e filosofia. Appuntamento al buio*, Doninzetti, Milano 2004

Evans J., *Filosofia per la vita e altri momenti difficili*, Mondadori, Milano 2014

Fraisse G., *La differenza tra i sessi*, Bollati Boringhieri, Milano 1996

Foucault M., *Storia della sessualità*, Feltrinelli, Milano 1978

Galimberti U., *Il corpo*, Feltrinelli, Milano, 2008

Galimberti U., "Le cose dell'amore", Feltrinelli, Milano, 2004

Gallagher S., Zahavi D., *La mente fenomenologica. Filosofia della mente e scienze cognitive*, Raffaello Cortina, Milano 2009

Hadot P., *La filosofia come modo di vivere*, Mondadori, Milano 2008

Heidegger M., *Essere e tempo*, Longanesi, Milano 1970

Husserl E., (1900-01) *Ricerche Logiche*, Il Saggiatore, Milano 1968

Husserl, “Teleologia universale”, in “*Tempo e verità nella fenomenologia di Husserl*”, Laterza, Roma 1961

Savater S., “*Filosofia e sessualità*”, Tranchida, Torino 1992

Sini C., “*Introduzione alla fenomenologia*”, Shake, Milano 2012

Shopenhauer A., “*Il mondo come volontà e rappresentazione*”, Mursia, Milano 2008

Torre E., *Esistenza e progetto*, Edizioni medico scientifiche, Torino 1982

Tripodi V., *Filosofia della sessualità*, Roma, Carrocci, Milano 2011

## **Brain Training, la Palestra Filosofica per la Mente: alleniamo la nostra mente divertendoci**

Beatrice Ventacoli

### *Abstract*

In questo breve articolo vorrei ripercorrere a grandi linee il filo logico che mi ha guidato fino a qui, a pensare di portare la filosofia non solo fuori dalle aule di Università ( e su questo credo ormai di trovare tutti d'accordo), ma anche in luoghi pubblici come scuole e ora addirittura anche nelle palestre. Una sfida, una necessità, un modo diretto per far capire alla gente che non si vivrà di filosofia, ma senza un'attenta riflessione filosofica concretamente è più difficile vivere. Come in palestra alleniamo il nostro fisico, facendo degli esercizi mirati per risolvere i nostri problemi, qualche kg in più, un fisico un po' gracilino, una schiena che ogni tanto fa fatica ad andare dritta, così occorre allenare anche la nostra mente. Come e perchè? Lo scopriremo qui, vi parlerò della mia esperienza qui in Provincia di Milano, dove la gente per la prima volta sta sperimentando che cosa significhi un allenamento mentale di approccio filosofico in palestra.

*Parole chiave:* Philosophical Mental Training – Palestra - Allenamento mentale - Plasticità sinaptica - neurogenesì.

Bene: vi presento allora Brain Training che molto presto avrà anche un suo sito dedicato. Il nome esteso sarebbe Philosophical Mental Training, ma per gli amici, Brain Training. Perché abbreviare il nome? Prima di tutto perché alle persone devi presentare termini già familiari, che siano in grado di by-passare quella diffidenza iniziale dovuta a paroloni inglesi, magari lunghi e poi, figurarsi quel Philosophical è molto, troppo inquietante. Allora parlando con i gestori della palestra abbiamo deciso di adattare il nome, rendendolo più snello, nascondendo parole un po' troppo sospettose e concentrandoci su ciò che è il messaggio più importante contenuto nel bellissimo libro di Mario Polito “*allena la mente, perché come funziona dipende anche da te*”

(2012). Siamo noi che giorno dopo giorno costruiamo la nostra Intelligenza e capacità di saper vivere. Partendo da questo principio cardine della filosofia pratica, di auto-aiuto, di riscoperta del coraggio di prendere in mano la propria vita, in questo caso la propria mente, si è pensato di offrire questa opportunità. Per fare che cosa? Ma per educarla, cioè far uscire ciò che davvero è il nucleo vero, quella consapevolezza che ci aiuta a cambiare sguardo, ad avere due occhi gettati nella vita in modo diverso, alcune volte più razionali, altre coinvolti in un flusso di emozioni, sentimenti che ad un certo punto però non ci fanno più paura, perché impariamo a viverli pienamente, senza disturbanti pensieri che il più delle volte si divertono a complicarci la vita. E su questo credo che concordiate con me, in studio lo si vede sempre: basta quella scintilla per innescare una cascata di pensieri positivi, ma non quella positività da rivista superficiale oppure troppo mistica come giustamente precisa Gupta nel suo libro *Come essere sempre positivo*, ma quello *sforzo di cercare di trovare il Bello nella vita*. Come Platone dice che la Bellezza va riconosciuta perché già noi l'abbiamo contemplata in un *Primo Iperuranico*, così le persone hanno la possibilità di "ricordarsi" all'improvviso che dentro di loro c'è la possibilità di vedere bellezza, serenità, gioia, felicità. In questo periodo in cui i telegiornali non fanno altro che dirci che il mondo è impregnato di odio, che la differenza fa paura, genera violenza, che il lavoro, l'attività che dovrebbe dare dignità all'uomo, stenta ad arrivare, dire alle persone che c'è speranza, ma non in un domani, tra anni, ma nel qui ed ora è di un'importanza vitale. Esco ora da un reparto di neuropsichiatria infantile: come possiamo vedere il Bello lì? Sappiamo che c'è, ma anch'io che sono allenata faccio fatica a trovarlo in quegli occhi non presenti, sempre più lontani, come vivessero in un altro mondo inaccessibile a noi, in quel coprire i loro disegni solo di nero e blu, come fosse un estremo tentativo di ribellione per cancellare quello sguardo che Madre Natura non ha dato loro; ecco che cosa ci resta: ci rimangono i nostri perché. La possibilità di rimaner loro accanto, di osservarli, senza esprimere giudizi, di sentirli vicini, di confrontarsi con situazioni che la nostra mente fa fatica ad immaginare, di diventar consapevoli di quanto la paura ci tinga di sfumature cupe il nostro esistere facendoci sentire inutili. Ecco il Bello. Scoperto ciò, davvero le vite

cambiano, mutano i rapporti, il modo di affrontare le cose si veste di coraggio, di forza, di accettazione e perché no, anche di riconoscenza verso la vita e le sue sfumature bianche e nere, dolci o amare che siano. Ma per riuscire a fare questo occorre allenarsi, esercitarsi, perché è come se una persona, magari proprio quell'uomo che esce dalla caverna platonica venisse a dire che ciò che i prigionieri vedono sono appunto immagini di cose, ma non le cose stesse. Qual è il pericolo? Che nessuno gli creda, che anzi lo trattino da pazzo; quindi il punto non è convincere, persuadere le persone che esista una realtà di questo tipo, ma aiutare loro a trovare la propria realtà, ad imparare a vederla, a tirar fuori le potenzialità di cui sono capaci. Il tutto si gioca sulla *Relazione*, fulcro cardine di questa applicazione così particolare della pratica filosofica, che anche l'incredibile libro di Soresi *Il cervello anarchico* descrive come un valore aggiunto in grado addirittura di influenzare il decorso di una malattia. Un'alleanza quindi tra facilitatore e cliente, che cosa ci può essere di più bello? Quando seguiamo una persona all'interno di un percorso privato sappiamo che la relazione che costruiamo con lui è fondamentale, è già "terapeutica", nel senso serve a dire "mi prendo cura di te e stiamo insieme. Non ti lascio solo, ti accompagno finché non sentirai la necessità di sperimentare, di camminare con le tue gambe" e Lì, proprio lì, si avrà il successo lavorativo. Ma anche nella vita accade questo, no? Tutto si gioca tra l'Inizio e la Fine; è vero che come dicono gli orientali il momento presente è l'unico che davvero può essere vissuto, ma è innegabile che il passato ci leghi al presente in modo speciale; l'Inizio è quel pulsante che può permetterci di ritrovare ciò che c'era e che ora abbiamo perso e poi la Fine, quell'amaro in bocca intriso di nostalgia che però ci aiuta a dare un senso a ciò che abbiamo vissuto. Tra questi due poli ci siamo Noi e gli Altri, con le nostre difficoltà, con i nostri tentativi di vivere, con tutte le nostre opportunità. Se prendiamo un animale notiamo che vive davvero il momento presente; si parla di veterinario, magari qualche lettera a forza di stare con la famiglia l'avrà anche imparata, ma dietro la parola veterinario vi è un mondo di significati, un mondo che noi afferriamo, l'animale probabilmente no; ecco, guardando Lilla, la mia cagnolina, vedo che questo se c'è ( non lo possiamo sapere di per certo, visto che non usiamo lo stesso tipo di

comunicazione) è comunque qualcosa di lontano, che non preoccupa, che non vive nell'animale, che non lo schiaccia, che non lo limita. Non sembra quindi vivere di pensiero o meglio di pensieri, di preoccupazioni. Ma che succede quando si arriva fisicamente davanti alla porta del veterinario? La mia si ribella, guaisce e fa capire chiaramente di voler tornare a casa. Significa quindi che vede, vive, sente il momento presente. Noi invece viviamo tutto il pre e tutto il post e questo ci distrugge, perché una cosa la facciamo infinite volte prima di farla davvero. Purtroppo questo è radicato anche nella nostra cultura; es. devo fare una cosa, ci penso, ci ripenso, rimando, poi mi faccio mille scrupoli quindi magari mi porto avanti, ma senza una reale volontà di programmazione. Ci penso e ripenso al medesimo problema mille volte e mi stanco, mi stanco terribilmente e soprattutto stanco la mia mente, che così, poverina, subisce un sovraccarico cognitivo tale da dirsi: “ma perché mi fanno tutto questo male? Possibile che non capiscano che di me occorre prendersi cura?”. E' una fortuna avere una testa funzionante, talmente una fortuna che ci dimentichiamo e diamo tutto per scontato, come tutto ciò che ci passa davanti magari per anni, la salute, l'armonia, l'amicizia, l'amore; è solo quando qualcosa inizia a mancare che ci accorgiamo che quel qualcosa c'era, lo possedevo, o meglio potevo usufruirne, gioirne, prendermene cura, ma non l'ho fatto. Posso sempre dare il via ad un nuovo inizio in ogni ambito, ma ovviamente dovrò fare i conti con ciò che le mie azioni o i miei pensieri hanno causato; questo non si chiama senso di colpa, ma semplicemente responsabilità. Ecco quindi che “allenare la mente” significa anche aiutare una persona ad assumersi le proprie *responsabilità*, a comprendere che molte cose dipendono da lui, anche se le cose non cambieranno, il modo di vederle comunque cambierà e la vita apparirà più leggera, più vivibile. E questo dipende solo da noi.

### **Prima parola: “mental”**

I principi su cui si basa “Philosophical Mental Training” sono appunto contenuti all'interno delle tre parole: iniziamo con quella più intuitiva; *mental-* da mente, ovviamente essendo Dott.ssa in filosofia delle mente non potevo non far partire tutto da lì. Ma non è solo un motivo di “competenza”, io lo sento come un qualcosa

che guida tutto il mio agire: “se vuoi rendere la tua vita un capolavoro, prova ad usare la tua mente per creartela, con la consapevolezza che solo se fai progetti la vita poi si potrà divertire a stravolgerli; se non vi è nulla, come fanno gli eventi ad accadere?”. Come dice il cantautore Ligabue è “quando sposti appena il piede ( ti progetti, nel senso che ti butti in avanti con consapevolezza) che il tuo tempo crescerà”, ma appunto per farlo crescere, aumentare la possibilità di vita, occorre “*muoversi*”, stare fermi lì magari in un dolore serve solo nel momento in cui devo capire come agire ( come il freezing degli animali quando provano paura, si immobilizzano), ma poi la vita va vissuta con coraggio e determinazione.

### **Una piccola parentesi sulla mente**

Prendo in prestito una stupenda frase del grande Prof. Edoardo Boncinelli per parlare in particolare di due principi che danno senso all’idea di un Philosophical Mental Training: quello di *plasticità sinaptica* e quello di *neurogenesi*. Riporto qui la frase contenuta nel suo libro *Il Cervello, la mente e l’anima*: “La mente è un telaio incantato che partendo dagli stessi gomitoli di filo tesse e ritesse i suoi tessuti dai mille motivi che risultano sempre nuovi e diversi”. Se non dà un brivido infinito questa frase, ne ho viste tante di definizioni sulla mente, ma credo che questa superi tutte le altre. E sapete perché? Perché quando la ragione fatica ad arrivare all’essenza delle cose, ci vengono in aiuto la poesia, il mito, il racconto al di là del tempo e dello spazio, spingendoci a tuffarci in una realtà più grande di noi, difficile da comprendere, ma non per questo meno desiderabile. E così il grande genetista credo che abbia davvero colto nel segno; pensate un attimo, provate a chiudere gli occhi e immaginate questo magico telaio che tesse i suoi tessuti; che potere il “tessere”: le Moire tessevano il filo della vita; c’era Cloto che filava, Lachesi che avvolgeva il filo sul fuso e Atropo che lo tagliava, inesorabile: la nostra vita in mano a delle anziane figure che vivevano nell’Ade. Una visione molto fatalistica quella greca, ma di grande suggestione. Ogni tanto diciamoci la verità, ci piacerebbe anche che le cose stessero così, pur di non prenderci la responsabilità dei nostri comportamenti. E invece vi è poesia e realtà, immaginazione e concretezza. Anche quando si parla di cose serie come la mente è

bello e molto utile non sopprimere i nostri moti emotivi; per tornare alla nostra frase, usare la parola “incantato” ad es., ci può aiutare a visualizzare concretamente questo strumento del fare che è in grado di stupirci, utilizzando gli stessi gomitoli di filo; eh già, perché i neuroni sono fatti in un dato modo in tutti noi, funzionano a parte qualche piccola variante, nel medesimo modo, eppure danno vita a tessuti sempre nuovi e diversi, non solo diverse menti in diverse persone, ma addirittura diverse menti nella stessa persona, magari in periodi della vita diversi. Ecco il potere trasformativo, la capacità connaturata nel cervello di cambiare, di avviare processi di apoptosi (moria di neuroni), indispensabili per selezionare ciò che è davvero importante “tenere a mente”, senza per questo necessariamente influenzare negativamente le funzioni mentali (il decadimento cognitivo che il senso comune vede legato all’avanzare dell’età scopriamo che può essere evitato); ma ciò che rende davvero misterioso e affascinante lo studio di quest’organo è *la plasticità cerebrale, cioè la capacità di continuare a cambiare in base alle esperienze*. Che cosa cambia? Recenti ricerche stanno dimostrando addirittura la nascita di nuovi neuroni (neurogenesi) in alcune parti del cervello; quello però che è ormai sicuro è che quell’insieme di miliardi di microscopiche cellule nervose che si “aggrappano” tra loro per trasmettere informazioni formando il cervello, se non vengono utilizzate si disconnettono, se non vengono stimolati a restare vitali questi collegamenti, chiamati sinapsi, metaforicamente “si annoiano”, se ne vanno e noi ci impoveriamo. Ecco perché è quindi indispensabile allenare la mente, per favorire questa capacità naturale e impagabile che ogni uomo possiede, ma che non tutti sappiamo di avere. Conoscere quindi per poi utilizzare al meglio, ecco a che cosa serve la conoscenza; una conoscenza non basata sul “far vedere”, ma “sull’essere”, come dice De Mello (2010) sul diventare ciò che davvero si è, sul migliorarsi sempre in un percorso di crescita a 360°.

### **Seconda parola: “training”**

Seconda parola è “*training*”, allenamento; esiste un personal training, un training per ogni problema, per ogni tipo di sport, può non esistere un training, un modo di

allenarsi di tipo filosofico? Restiamo sulla parola “training”, deriva da *to try*, cioè provare; io provo, noi proviamo e quindi ci esercitiamo. Le prove ammettono errori, permettono di mettersi in gioco per arrivare poi alle prove generali e soprattutto allo spettacolo finale ben preparati appunto anche mentalmente. Ecco qui vi è una differenza: non ci alleniamo per una meta precisa da seguire, come potrebbe fare un coach, individuare gli obiettivi e puntare solamente verso quelli. No, noi camminiamo insieme, proviamo, cerchiamo di comprendere, ci godiamo il viaggio senza stress e aspettative. Cerchiamo di seguire solamente la fatica che si trasforma in piacere, meravigliandoci di ciò che può accadere anche se non ce lo aspettiamo, anzi, più la trasformazione è inaspettata e più ci rende felici. Mi ricordo uno dei miei primi clienti che mi disse: “No guardi, io non ho nessuna intenzione di cambiare, quindi se vuole vedermi, va bene, ma non creda di riuscire a farmi diventare diverso” e io subito a tranquillizzarlo” ma infatti, lei non deve per forza cambiare, anzi noi lavoriamo con tranquillità, poi vedremo che cosa succederà”. Infatti non è più semplice fare questo? Ed è anche estremamente positivo per affrontare la vita, godersi il percorso che porta alla meta, gustandosi attimo per attimo le varie tappe in modo da non accorgersi nemmeno di essere arrivati alla cima e poi guardare dall’alto, non in segno di sprezzo, ma di opportunità; poter guardare da una nuova prospettiva ci arricchisce, ci riempie, ci trasforma. E questo è davvero un valido e divertente modo per mantenere il cervello sempre attivo e giovane.

### **Brain training: una realtà concreta**

Abbiamo iniziato il 29 e 30 Gennaio 2015 ad “arrampicarci” insieme; radunare due gruppi di 15 persone circa in uno spazio a noi dedicato, con luci soffuse per permettere di vedere in modo nitido le diapositive, tutti seduti a semicerchio su delle panche; io in piedi che parlo, provo, rido, coinvolgo. Un’ora intera di “tempesta neuronale” tematica; che cos’è una *tempesta neuronale*, forse andrebbe precisato. Bene, che cosa succede se scaldo una tavoletta di cioccolata? Diventa malleabile, giusto? Quindi lavorabile. Appena si raffredda la sua durezza torna a manifestarsi. E che succede al nostro cervello? Quando vi è una forte attività cognitiva, i collegamenti si

scaldano e diventano modificabili, quando non vi è esercizio mentale si raffreddano, si irrigidiscono, provocando in noi stanchezza di pensiero e qualche mancanza cognitiva più o meno fastidiosa. E allora perché far riposare il cervello, che invece vuol stare sveglio per godersi pienamente la vita? Abbiamo iniziato con il tema della memoria, la prossima settimana lavoreremo sulle tecniche di memoria e così via via si affronteranno gli argomenti più importanti a cavallo tra filosofia pratica, scienze cognitive e vita concreta. *Quattro sono i momenti essenziali* dell'incontro, quattro vie che permettono l'accesso alle persone: *la riflessione personale* in cui viene presentato un ascolto, una musica, un video, delle frasi tratte da testi particolari; lo *stimolo di riflessione* che deve creare il più possibile spiazzamento (dire cose insolite, non scontate, provocatorie, in grado di attirare l'attenzione e la curiosità dei partecipanti); poi si passa al momento "*esercizi*" e lì ci divertiamo tutti insieme a far lavorare il cervello, dimostrando concretamente concetti importanti come ad es. che non è importante quanta memoria abbiamo, ma come la usiamo. Ultimo momento fondamentale è la *riflessione conclusiva* in cui ognuno restituisce commenti, richieste di nuovi argomenti, esigenze di approfondimento e domande. La gente all'inizio è titubante, ma curiosa, passata la fase di stordimento inizia a partecipare, sospendendo giudizi e commenti e pian piano inizia a lasciarsi coinvolgere, a ridere, a dimenticare per un attimo le preoccupazioni della vita, ad impegnarsi per far esercitare il più possibile la propria mente e raggiungere presto dei risultati concreti. I cambiamenti sono immediati: quando esci da un incontro di "Brain Training" non sei più lo stesso; chi esce stordito, ma contento, chi sospettoso, ma incuriosito, chi in uno stato euforico, chi, interrogativo; tutti si incontrano/scontrano con Brain Training, la loro speciale palestra per la mente.

### **Perché pensare...fa bene**

Che cosa facciamo di così particolare in questi incontri? Semplicemente pensiamo. Mi sono specializzata in P4C, Philosophy for Children, ma anche for Community perché di queste pratiche filosofiche ho da sempre ammirato il grande obiettivo di far imparare a pensare, pensando. Ma Brain Training ha una caratteristica diversa: si basa

sulla varietà degli stimoli (ad es. non utilizza sempre libri di un certo filone di pensiero come quelli di Lipman), ama spaziare dall'opera d'arte, al fatto concreto, alla funzione mentale, all'area cerebrale. E lo fa perché l'obiettivo è non annoiare la mente, allenare la concentrazione, stimolare il cervello a superare sfide e ostacoli senza abbattersi, senza la preoccupazione di dover primeggiare, di essere valutato, sviluppando consapevolezza e conoscenza. Così facendo, si sente libero e sereno. Una rete quindi in grado di coinvolgere l'ascoltatore che, sentendosi bombardato da stimoli, contenuti, curiosità non può far altro che attivarsi e mettersi in gioco. Ciò che mi affascina di più è vedere nel concreto la straordinaria potenza del ragionare in gruppo, il vedere realizzarsi davanti ai miei occhi che il tutto non è semplicemente la somma delle parti, ma molto, molto di più. Giorno dopo giorno scopriamo che il nostro pensiero è esplosivo; se stimolato adeguatamente, sa migliorare e crescere. Ma pensate che cosa succede se più menti insieme nella stessa stanza iniziano a lavorare insieme. E' un'esperienza incredibile: è come se i cervelli di tutti si sincronizzassero e iniziassero a comunicare tra loro in una lingua a volte sconosciuta ai più, ma che tutti sono però sorprendentemente in grado di comprendere. Ed è questo il punto fondamentale: il solo pensare ci rende più giocosi, più vitali, più attivi; fare qualcosa per favorire il nostro benessere, questo sì che fa bene. Anche John Medina nel suo libro-rivelazione *Il Cervello istruzioni per l'uso* (2014) ci tiene molto a sottolineare che il cervello impara continuamente delle cose e così facendo modifica continuamente la propria rete di connessioni, più lo si tiene in attività, più grande e complesso diventa. E che cosa c'è di meglio per tenerlo in attività di farlo pensare, ragionare, divertendosi?

### **Terza parola: "philosophical"**

La filosofia, cioè il tentativo di mostrare l'utilità pratica del pensare, per prendere spunto dal bellissimo libro di Boncinelli e Bottazzini (2000), "la fa da padrona" e non più solo da serva. Preciso, non c'è nulla di male ad essere serva, cioè al servizio degli altri, anzi, nei confronti delle scienze cognitive ad es. lo è, o delle neuroscienze, per non parlare di altre discipline, punti cardine del nostro modo di conoscere; ma in

Brain Training è il pensare di tipo filosofico che invece utilizza tutte le altre conoscenze (un modo per riutilizzare i miei esami, la teoria in questi anni appresa e renderla pratica, vitale e utile); e così, come una sposa lancia il suo bouquet di fiori colorati in aria e attende che qualche ragazza desiderosa e speranzosa di trovar marito lo prenda al volo, così queste conoscenze interdisciplinari, arricchite da quel pensiero filosofico in grado di problematizzarle, metterle in discussione come esercizio di pensiero, viaggiano, volano da un punto all'altro della stanza e si adagiano su coloro che vogliono afferrarle e farle proprie. Ecco che la gente viene stimolata a pensare, nel divertimento, nel gioco, nelle emozioni, nella voglia di stare insieme ed imparare. Mercoledì in classe con i miei ragazzi (su questo modello ho creato anche dei corsi adatti alle diverse età su come trovare il proprio metodo di studio) un partecipante di IV elementare mi ha chiesto: "ma la mente e il cervello sono la stessa cosa?". Sono queste le domande che dimostrano che un certo modo di ragionare in velocità, stimolati e punzecchiati come diceva Socrate con la metafora del tafano da stimoli curiosi e in grado di scatenare il nostro pensiero, funziona; è indispensabile rendersene conto però. E' questa curiosità, questo guardare dove altri decidono di non guardare che rende più gioiosa la nostra vita; non nell'ovvietà, ma nello spiazzamento sta l'entusiasmo del vivere, provocato da ciò che stimola, che ci pone in sfida costruttiva con noi stessi e con il mondo. Tutto questo è riassunto nell'ultima parola Philosophical che in questi anni ha subito grandi cambiamenti di significato per me: dalle definizioni più scolastiche, a quelle etimologiche, a quelle strappate a forza dai residui di luce che la vita ci lascia, fino ad arrivare a quelle più inusuali e mutevoli. Tutto questo è filosofia: il vivere, il riflettere e far riflettere sulla vita è un atteggiamento filosofico, il vedere una profondità dove altri vedono superficialità, il vedere lo stupore, dove altri trovano ovvietà; ammirare la capacità umana di pensare a tal punto da comprendere che in questo modo è possibile influenzare i nostri pensieri e vivere meglio, alla ricerca di un equilibrio in grado di farci camminare serenamente in bilico tra ciò che la vita ci offre, ponendoci sempre domande, consapevoli di possedere poche risposte e per questo certi che non ci sarà mai fine al nostro cercare.

## Conclusioni

Che cosa andiamo cercando? Potrei dire mille cose, come non dire nulla; il bello sta nell'attività del cercare, nella possibilità di andare alla ricerca di qualcosa, poco importa se la troverò; nel cammino magari incontrerò altre cose inaspettate e sarò felice di ciò, a volte mi fermerò ad aspettare, altre mi metterò ad agire, ma in tutte le situazioni sarò comunque e sempre autore della mia vita, per creare quel capolavoro con le sfumature di colore che io avrò scelto, con gli strumenti che nella mia vita io avrò collezionato, con le mie esperienze vissute. Ecco quindi che *Brain Training da palestra per la Mente diventa Palestra per la Vita*; alleniamoci con serietà, impegniamoci, cerchiamo di trovare insieme le soluzioni ai problemi, nel dialogo, nel confronto, nella stimolazione reciproca; facciamoci domande, proviamo a considerare diverse risposte, sentiamo la libertà di dire e fare ciò che davvero ci sentiamo, senza paura di essere giudicati, senza l'ansia di dimostrare che abbiamo o la paura di dire non abbiamo; impariamo a diventare noi stessi per vedere la nostra vita cambiare. Ecco, Brain Training è qui, come un'opportunità per tutti noi.

## Bibliografia

- Amen Daniel G., *Cambia il tuo cervello cambia la tua vita*, Edizioni il Punto D'Incontro, Vicenza 2011
- Boncinelli E., *Il Cervello, la mente e l'anima*, Mondadori Editore, Milano 2009
- Boncinelli-Bottazzini, *La serva padrona*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2000
- De Mello A *Istruzioni di volo per aquile e polli*, Piemme, Milano 2010
- Gupta Er.M. K., *Come essere sempre positivo*, Taita Press, Bologna 2014
- Medina John, *Il Cervello istruzioni per l'uso*, Bollati Boringhieri, Torino 2014
- NetSite, *Corso di Brain Enhancement* 2013
- Polito Mario, *Costruisci la tua intelligenza*, Editori Riuniti, Roma 2012
- Riza Istituto (2013), *Come avere un cervello sempre giovane*, Edizioni Riza, Milano 2013
- Soresi E., *Il cervello anarchico*, Utet Libreria, Torino 2008

## Recensioni

**Luca Nave, Pietro P. Pontremoli, Elisabetta Zamarchi (a cura di),  
*Dizionario del Counseling Filosofico e delle Pratiche Filosofiche*,  
edizione Mimesis (2013)**

di *Annarita Dibenedetto*

Nel 2013 l'editore Mimesis ha dato alle stampe il *Dizionario del Counseling Filosofico e delle Pratiche Filosofiche*, opera tanto attesa quanto utile ai fini non solo di coloro che esercitano la professione di counselor filosofico, ma anche della dimostrazione di ciò che la Filosofia può *fare*: aiutare le persone e le organizzazioni a vivere meglio.

L'opera, nata sotto la supervisione dei curatori Luca Nave, Pietro Pontremoli ed Elisabetta Zamarchi, consta di cento lemmi, la cui mera lettura dà un'idea della vocazione interdisciplinare della Filosofia, testimoniata anche dall'eterogenea provenienza degli Autori stessi delle voci: medici, psichiatri, psicologi, religiosi, esperti in giurisprudenza, oltre che counselor e filosofi ovviamente. Questi vengono presentati nella parte iniziale del volume (*Autori*), cui seguono una prestigiosa *Presentazione* firmata da Umberto Galimberti, e un'*Introduzione* redatta dai curatori del volume.

Quest'ultima è molto importante perché permette di comprendere i vari livelli di lettura presenti nel *Dizionario*, che non è dunque una semplice enunciazione in ordine alfabetico dei termini nati nel seno del counseling e delle pratiche filosofiche, bensì una vera e propria manifestazione di come la Filosofia sia possibile e praticabile in ogni settore del vivere umano. Il lavoro dei curatori (nonché autori di alcuni lemmi) è stato arduo proprio per il tentativo di costruire un reticolato di rimandi tra le varie locuzioni che offrano, a chi ne segua il percorso, un quadro completo e stimolante di tutto ciò che riguarda il lemma e cui, appunto, esso si può riferire, da cui può essere

completato o ampliato. Vi è difatti sottolineato come sia possibile maneggiare il *Dizionario* sotto tre “assi portanti” (*Dizionario, Introduzione*, p. 27): il primo è quello riguardante il reperimento dei termini e degli argomenti che abbiano un’attinenza diretta con il counseling filosofico, la consulenza e la pratica filosofica, con particolare attenzione agli aspetti disciplinari e professionali (es. counseling autogeno, counseling bioetico, caffè philò, coaching, esercizi filosofici, Philosophy for children, etc); il secondo contempla le voci “strettamente filosofiche e scientifiche o affini alla psicoterapia e alla psicologia fenomenologico-esistenziale, facilmente ritrovabili anche in altri dizionari ma qui declinate sul versante applicativo delle Pratiche Filosofiche e del counseling filosofico (es. angoscia, corpo, coscienza, dignità umana, depressione esistenziale, dolore, etica, fenomenologia, [...], neuroscienze, [...], sofferenza, ecc)” (*ibidem*); il terzo asse portante è infine costituito dai lemmi che si riferiscono “a categorie di persone o a gruppi che si incontrano più spesso come interlocutori nella relazione di aiuto o nella pratica filosofica” (*ivi*), ossia inerenti i destinatari e i potenziali committenti, quali ad esempio le scuole, le aziende, gli ospedali, i genitori, gli adolescenti, etc.

L'*Introduzione*, poi, mette in luce il duplice scopo dell’opera, che possiamo definire divulgativo da una parte e formativo dall’altra; difatti il *Dizionario* nasce dall’esigenza di “fare chiarezza” (*ibidem*) e di “divulgare gli obiettivi delle Pratiche filosofiche, per migliorare la formazione dei filosofi praticanti e per far avvicinare un numero crescente di persone al filoso-fare in pratica, così che la filosofia, con il suo *ethos* terapeutico di antica vocazione, possa arrivare alle vite di molti per dare ad esse maggior respiro di pensiero” (*ivi*).

L’obiettivo del testo è quello di fornire una presentazione sistematica della terminologia di cui si avvale il counseling filosofico, la filosofia applicata in generale e tutte quelle discipline caratterizzate dall’utilizzo pratico della filosofia ai fini, quindi, di un miglioramento dell’esistenza delle persone. Da quando la Filosofia è stata portata fuori dalle università per essere ricongiunta alla vita, si è assistito ad un proliferare di tentativi di dare fondamento teorico alla vocazione terapeutica della stessa e di corsi e studi volti alla formazione del filosofo pratico/counselor di

professione. Ciò, tuttavia, ha generato spesso fraintendimenti e opacità linguistiche, che hanno portato a connotare semanticamente in maniera diversa alcune espressioni terminologiche. Da qui l'esigenza suddetta, avvertita dalla SICoF e dai suoi membri, di "fare chiarezza" e di offrire – per la prima volta anche a livello internazionale – uno strumento-guida che correggesse le imprecisioni e riconsegnasse i termini ai loro significati puntuali e originari. A tal fine, la SICoF ha creato un'equipe interdisciplinare, composta da 31 studiosi, che ha dato poi origine a questa organica raccolta dotata di rigore scientifico, volta al reperimento di un linguaggio comune, oltre che degli strumenti per la professione e dei possibili campi di applicazione di queste discipline.

Le voci esaminate, oltre ad essere state redatte dai maggiori esperti in materia, sono corredate alla fine di una bibliografia (e sitografia) essenziale che consente, a chi voglia farlo, di approfondire ulteriormente i temi. Al termine della consultazione, si ha una chiara idea di quanto il counseling filosofico – così come ogni disciplina basata sulla filosofia pratica – sia declinabile e potenzialmente adatto a qualsiasi settore lavorativo e relazionale. Questo è possibile per l'atteggiamento filosofico che sorregge queste professioni, caratterizzato dalla continua ricerca e apertura, pronto a impostare ciascun intervento sulla base proprio dell'unicità di ogni situazione, distinguendosi così da altri interventi (quale quello psicologico, ad esempio) – utili e validi – ma tuttavia imperniati su rigidi protocolli che rischiano di somministrare soluzioni preconfezionate. Quindi, la Filosofia si mostra nella sua vocazione alla cura sia a livello di setting individuale che di gruppo, garantendo una libertà duplice: da una parte quella del counselor/filosofo pratico che, non avendo protocolli operativi, può garantire autenticità nella relazione di aiuto, e – dall'altra – la libertà dei consultanti/committenti, siano essi individui o organizzazioni, di richiedere un intervento *ad hoc*, incentrato davvero sulle esigenze e problematiche del momento.

Tale versatilità della Filosofia (e di coloro che adottano l'atteggiamento filosofico fondamentale per le professioni in esame) dimostra come essa possa e debba essere ricondotta alle origini, in cui era tutt'uno con l'esistenza e non mera forma di conoscenza, bensì "pratica di vita", come scrive Galimberti (p. 20), caratteristica poi

rimossa dal Medioevo e dalla deriva accademica della Filosofia, divenuta appannaggio di pochi e, spesso, intesa quasi come una scienza tra le altre. Insomma, col tempo, ci si è dimenticati che la Filosofia, essendo Pensiero, è alla base di ogni sua espressione successiva, che – quindi – le scienze stesse derivano da essa, anzi, non sono altro che nomi particolari dati all’universale che il Pensiero è.

Oltre a questo aspetto, emerge anche la dimenticanza di un’altra fondamentale dimensione della Filosofia, ossia quella che Platone (*Lettera VII*, 341 d) e Aristotele (*Etica Nicomachea*, IX 12, 1172 a) definiscono *synphilosophein*: il *confilosofare*. Non a caso, secondo alcuni studiosi come Alessandro Volpone, esperto – tra l’altro – di pratiche filosofiche, questo termine è poi sparito dalla storia della filosofia e dalla sua letteratura. Il filosofare assieme richiama l’originaria inclinazione della Filosofia a una dimensione comunitaria e comune, paragonata da Aristotele ad altre attività – sempre nell’*Etica Nicomachea* – svolte tra amici, quali il giocare a dadi, il bere in compagnia o l’andare a caccia. Insomma, un rimando a quelle attività che destano sollievo, piacere, svago e, se praticate con gli amici, foriere di riconoscimento e di crescita reciproca. Questa dimensione può essere recuperata, proprio come testimoniato dai settori in cui la Filosofia è esercitabile, cioè tutti quelli in cui – come sottolineato dal *synphilosophein* – si realizzi una interdipendenza di esseri in relazione, quindi, ovunque. La Filosofia come pratica di vita nasce in questa dimensione collettiva e comunitaria, per cui ben si evince come essa possa entrare in qualsiasi settore organizzativo in cui la vita dell’individuo sia coinvolta, in ogni “microsocietà”, sempre per citare Galimberti della *Presentazione*: scuola, carcere, ospedale, fabbrica, ufficio. Questi luoghi possono essere forieri di sofferenza per il singolo o soffrire a loro volta, per disfunzioni o problematiche relazionali ad esempio; a volte gli scopi delle organizzazioni – come ricorda il filosofo lombardo – non vengono compresi da coloro che vi lavorano o divergono dagli scopi individuali, confermando quella discrepanza tra sistema e singolo, in cui – per Hegel – quest’ultimo non poteva che uscire sconfitto. Ciò crea sofferenza, appunto, e problematiche, collettive e individuali, non necessariamente malattie, da trattare quindi con l’ormai imperante medicalizzazione di ogni problema. Dunque, la Filosofia, riportata alle sua originaria

vocazione terapeutica può dare risposte (o tentare di darne) al dolore che l'uomo prova ineluttabilmente in quanto "Essere-nel-mondo" e il *Dizionario* ne è una ben evidente prova.

**Màdera Romano, *La carta del senso. Psicologia del profondo e vita filosofica*, Raffaello Cortina editore (2012)**

*di Carlo E. L. Molteni*

Il nome di Romano Màdera è noto sia in ambito psicologico che filosofico. Analista junghiano (AIPA e IAAP), insegna Filosofia Morale e Pratiche Filosofiche nell'Università di Milano Bicocca.

Nel suo recente *La carta del senso. Psicologia del profondo e vita filosofica* (R. Cortina, Milano 2012) Màdera vuole promuovere una nuova alleanza tra psicologia del profondo (oltre alla rilettura critica della lezione freudiana, Jung e Neumann sono i riferimenti più importanti) e la filosofia intesa come pratica di vita. Già lo precisava in *Che cosa è l'analisi biografica a orientamento filosofico?*: "Accettare come criteri della dimensione della pratica filosofica [...] le tre trascendenze indicate da Hadot : trascendenza della centratura egoica nella ricerca della verità, trascendenza nel rapporto con il cosmo, trascendenza nel rapporto con gli altri. Tre trascendimenti ai quali aggiungerei una quarta modalità, la trascendenza dell'io come centro della personalità: il sacrificio dell'io e la nuova centratura nella figura simbolica del maestro interiore." (pdf reperibile sul sito <http://www.scuolaphilo.it/sabof.html> p. 10)

In quest'ottica l'autore si differenziava dalla visione della consulenza filosofica propria di Neri Pollastri, critico dell'importanza essenziale e terapeutica in senso lato data da Hadot agli esercizi spirituali della filosofia antica. Infatti Pollastri (*Il pensiero e la vita*, Apogeo, Milano 2004) considera "filosofico" quanto si ottiene per sottrazione di ciò che è terapeutico e che fa perno sulla relazione e sulla emozionalità.

Invece Màdera considera essenziale la vocazione terapeutica delle Pratiche Filosofiche in generale e dell'Analisi Biografica in particolare, intese non come psicoterapia surrettizia, ma come "... la risposta al dolore, alla infelicità essenziale, [...] una dimensione della vita di tutti. Diverse sono le metafore per dirla: il "corpo" per Socrate e Platone, la dismisura per Aristotele, il "grido della carne e dell'anima" per Epicuro, l'innaturale per i cinici, la vanità e la futilità della vita comune per Spinoza, per tutti la vita dedicata al perseguimento di ricchezza, potenza e onori. È questa una concordanza che si ritrova universalmente nelle vie sapienziali filosofiche e religiose dell'intero mondo. La saggezza è richiesta dall'esperienza del dolore essenziale che affligge la vita di tutti gli uomini – si ricorderà che questa è la "prima nobile verità" insegnata dal Buddha e che il non avere via d'uscita dal labirinto della sofferenza è chiamato "peccato" nelle religioni del ceppo abrahamico – questa è la gestazione drammatica e necessaria della ricerca filosofica. Dunque in un senso profondo la terapia dell'analisi biografica si differenzia da ogni altra terapia e, per altro verso, le include: una volta sanati si è ancora malati quanto all'essenziale. La vita è dispersa e disperata quando rimane priva di un senso che la renda degna di essere vissuta, che la renda cioè un evento che si desideri ricordare, celebrare, di cui rendere grazie" (p. 5).

La distinzione è anche nei confronti della *Philosophische Praxis* di Achenbach e di quei consulenti filosofici che vogliono fare della filosofia una professione a tutti gli effetti, "continuando peraltro a proporre di fatto come "Pratica Filosofica" la sola consulenza e non la pratica filosofica degli esercizi spirituali antichi e di quelli contemporanei" (Introd. p. XXI).

La riflessione è collocata sullo sfondo storico del capitalismo globale e della sua cultura consumistica. Infatti la coppia analista-analizzante (e, vorrei aggiungere, counselor–consultante) non può essere considerata astorica, pena il rendere la relazione d'aiuto acquiescente rispetto all'ideologia dominante. Essa va invece contestualizzata all'interno della filosofia implicita del "licitazionismo", ovvero un desiderio ipertrofico penetrato tanto profondamente quanto inconsapevolmente nella psiche collettiva e individuale del tardo capitalismo.

In questo contesto “Il ‘diventa adulto’ rivolto ai bambini significa ‘diventa consumatore’, ma il consumatore è, da un punto di vista psicodinamico, un bambino dominato dall’oralità. E’ questo il doppio legame del messaggio culturale che crea adulti e bambini come adulti, oggetti del desiderio di una generale infantilizzazione priva di leggi paterne e sfuggita al contenimento materno”(p. 115).

Molti altri gli argomenti che rendono questo libro una proposta di conversione filosofica dentro e fuori della relazione d’aiuto.

Ad esempio l’insistita attenzione al pensiero affettivo, il quale non potrebbe trovare adeguata formulazione se ricondotto alla sola forma del linguaggio concettuale-logico o al linguaggio di senso comune. Un’utile integrazione di vita emozionale e concettuale, di sensibilità e emozionalità che ogni analista (e, aggiungerei, anche ogni *counselor*, a differenza del *consulente* alla Pollastri) deve tener presente: la logica dell’*et-et* al di là delle contrapposizioni unilaterali.

Nel testo è presente anche una dimensione di mistica filosofica, intesa come senso di appartenenza ad un mistero che ci contiene. Filosofare significa, con Hadot, “trasformare la percezione del mondo e quindi di sé come parte del Tutto: sentimento dell’esistenza, di appartenenza misteriosa al Tutto” (p. 202). Né vale la spiegazione riduttiva di Freud: il “sentimento oceanico” (Rolland) non può essere semplicemente interpretato come nostalgia della simbiosi primitiva sperimentata nel grembo materno, un ritorno del principio del piacere ad uno stato di quiete nirvanico.

Il concetto di fondo dell’opera, ovvero la ricerca di senso, illumina di una sensibilità filosofica anche le tematiche di psicologia del profondo. Màdera si richiama alle riflessioni di Jung in *Scopi della psicoterapia*: “Circa un terzo dei miei casi non soffre di una nevrosi clinicamente determinabile, bensì del fatto di non trovar senso e scopo alla vita. Non ho nulla in contrario a che questo stato sia definito nevrosi comune del nostro tempo” (p. 31).

Viene spontaneo qui ricordare l’affinità con il concetto di “nevrosi noogena” di Victor Frankl, autore che però Màdera trascura. Ma anche tutto il capitolo “Trascendere verso”, che addita la direzione della verità, dell’altro, del cosmo, del

magistero interiore, presenta a mio parere interessanti analogie coi concetti frankliani di autodistanziamento e di autotrascendenza.

Notevole lo spazio dedicato agli esercizi spirituali rinnovati nelle pratiche filosofiche contemporanee, tra cui citiamo l'esercizio della concentrazione su di sé, grazie al quale l'io scopre che non è ciò che credeva di essere, che non si confonde con gli oggetti per i quali prova attaccamento: l'io "si esercita a prendere coscienza, a guadagnare il potere della distanza, a sapersi distinguere dalle passioni" (p. 217). Se la filosofia antica parlava di trascendenza *sulle* passioni, in particolare sulla dismisura nella ricerca di fama, potere e denaro, dopo la psicologia del profondo noi oggi possiamo parlare di trascendenza *nelle* passioni: "Bisogna venire a patti, ascoltare, imparare a convivere, dialogarci e... convertirle" (p. 224). Ad esempio nella passione del denaro si scorge l'immensa rielaborazione culturale della risposta alla fame; nel desiderio di potere la necessità biosociale della sicurezza; nella ricerca della fama si nasconde il desiderio basilico del riconoscimento; né si può dimenticare l'importanza filosofica del sublime, che oltrepassa il discorso freudiano sulla sublimazione.

Fondamentale risulta sempre il riferimento alla biografia personale. Ma come mettere in connessione tra loro le diverse biografie, senza scendere nel dogmatismo e nella prevaricazione?

Con le regole e le finalità della "comunicazione biografico-solidale", che personalmente ho provato a sperimentare in percorsi di counseling filosofico di gruppo; uno stile (non una mera tecnica) filosoficamente orientato per con-crescere, nell'accettazione della propria soggettività ed insieme nell'apertura all'"offerta anamorfica" della prospettiva altrui.

Tra i punti più profondi del processo analitico, sulla scorta del *Libro rosso* di Jung, Mådera vede la figura del maestro interiore. L'emancipazione dal magistero esteriore (Kant *docet*) è condizionata dall'impegno a coltivare il maestro interiore: "L'analisi persegue il suo scopo più proprio solo se diventa appropriazione di una capacità di autoeducazione che si sa esercitare al di là del tempo analitico" (p. 335). Una dimensione filosofica che fa riferimento alla qualità umana del terapeuta, del paziente e della loro relazione personale, cosa che va oltre le dinamiche di *cotransfert*.

Illuminante il sesto capitolo del libro, che propone il principio misericordia: “Una prospettiva etica universalistica, la regola d’oro del fare agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te, incrementata e perfezionata dal principio misericordia, il principio che apre ad una concezione e a un sentimento capaci di giustificare l’esistenza. Senza questa regola e questo principio etici non si dà analisi orientata filosoficamente ma, nel migliore dei casi, una buona psicoterapia o una buona consulenza, nel peggiore saremmo nel campo delle manipolazioni, più o meno efficaci” (Introd. p. LVII).

Tale regola d’oro, rintracciabile in diverse formulazioni filosofiche e in numerose tradizioni religiose è forse impugnabile sotto il profilo strettamente logico, ma ha superato il vaglio della storia millenaria, e vale anche nella relazione terapeutica tra analista e analizzante. Tuttavia essa cozza contro la presenza risorgente del male: personale, cosmico, storico, che causa il mistero del dolore innocente. Di fronte a questi abissi la proposta dell’autore assume l’originale formulazione del principio misericordia: “Comportati verso gli altri e verso te stesso come se potesse agire in te una misericordia così ampia e profonda da poter perdonare ogni orrore, dolore ed errore. Poiché certamente tutti noi persevereremo in ogni sorta di orrore ed errore, non lasciare mai che la condanna sia l’ultima parola, ma continua a perdonare e a perdonarti. Imperdonabile è soltanto ciò che non si riesce a perdonare.” (p. 285). E nel perdono risulta coinvolta non solo la storia, ma la stessa natura, anche quando appare matrigna.

In definitiva *La carta del senso* mi sembra avere, tra gli altri, il pregio dell’integrazione feconda fra diverse prospettive. Non solo tra psicologia del profondo e pratiche filosofiche, come sopra si è mostrato.

Ma anche tra dimensione interiore e contesto storico, superando le vie fallimentari del riformismo e del rivoluzionarismo, nella misura in cui entrambe sono rimaste ferme alla pretesa di modificare il capitalismo planetario attraverso azioni solo politiche ed economiche. Cui Màdera contrappone la proposta di coltivare le *eutopie*: "luoghi felici", alternative praticabili che disegnano forme di resistenza al dominio del patriarcato, delle cose, del denaro.

Infine tra spiritualità laica e tradizioni religiose: un dialogo tra religioni e filosofia nella ricerca di un perfezionamento etico continuo, reso necessario dalla comune appartenenza al Tutto.

Se, come sosteneva Goethe, l'uomo è un animale costruttore di senso, la *Carta del senso* rappresenta un prezioso contributo all'umanizzazione delle persone, ivi compresa la coppia analista – analizzato e, aggiungo da parte mia, counselor – consultante.

Già, perché uomini non si nasce, ma si diventa: grazie alla cultura che interagisce con la natura, alla ricerca di sé che si intreccia con il trascendimento di sé, all'individuo che interagisce con la società. A ragione un paragrafo dell'opera è intitolato: “La comunità di ricerca di senso come bene comune”. Infatti: “L'evoluzione naturale ha creato una specie per la quale la ricerca del senso è diventata necessaria alla sua stessa sopravvivenza, dunque la riconoscibilità del senso costituisce il senso creato dall'evoluzione stessa.” (p. 59).

**Per collaborare con la  
Rivista Italiana di Counseling Filosofico  
invia il titolo e l'abstract dell'articolo o la proposta di una recensione a:  
[segreteria\\_generale@sicof.it](mailto:segreteria_generale@sicof.it)**

Copyright © 2015 ISFiPP Edizioni