



Corsi on Line di Erba Sacra

FILOSOFIA DEL BEN-ESSERE

Docenti: D.ssa Maddalena Bisollo, Dott. Luca Nave

LEZIONE 1: Indice, Premessa e Introduzione

Programma completo:

LEZIONE 1: INDICE GENERALE E INTRODUZIONE

I^a PARTE: CONDIZIONI, POSSIBILITA' E LIMITI DI UNA FILOSOFIA DEL BENESSERE NELL'ETA' DELLA TECNICA O DELLA POSTMODERNITÀ

LEZIONE 2: Filosofia & Ben-Essere: istruzioni per l'uso
LEZIONE 3: Introduzione al "filoso-fare"
LEZIONE 4: Per una terapia delle idee
LEZIONE 5: Per una terapia delle emozioni

II^a PARTE: TERAPIA DELLE EMOZIONI INQUIETE: UN VIAGGIO ESPERIENZIALE NELLA FILOSOFIA MEDICA DI ETÀ ELLENISTICA

LEZIONE 6: L'antica cura di pensieri ed emozioni
LEZIONE 7: Farmaci epicurei contro le illusioni
LEZIONE 8: In cammino con gli Scettici, per depurare la mente
LEZIONE 9: Infine, il Portico
LEZIONE 10: Conclusione, Bibliografia



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di base di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

- INDICE DELLE LEZIONI -

LEZIONE 1.

Indice

Premessa

Introduzione

PRIMA PARTE: CONDIZIONI, POSSIBILITA' E LIMITI DI UNA FILOSOFIA DEL BENESSERE NELL'ETA' DELLA TECNICA O DELLA POSTMODERNITA' (L. Nave)

LEZIONE 2.

Filosofia & Ben-Essere: istruzioni per l'uso.

L'arte del domandare.

Che cos'è il ben-essere?

Il benessere è la salute?

Per un ben-essere "ideale": armoniosa felicità?

Conclusione provvisoria.

LEZIONE 3.

Introduzione al "filoso-fare".

Alla ricerca di una definizione.

Che cos'è la filosofia?

La filosofia personale.

La filosofia e il filoso-fare.

Condizioni di una filosofia del benessere.

LEZIONE 4.

Per una terapia delle idee.

La filosofia nel paradiso terrestre.

L'uomo e il mondo. Ovvero: soggetto, oggetto e intenzionalità.

Il mondo e' la tua rappresentazione.

Ma il mondo esiste?

Benessere e mappe che progettano il mondo.

Emozioni & pensieri.

LEZIONE 5.

Per una terapia delle emozioni.

Una visione del passato per guardare in faccia il presente.

Cos'è un'emozione?: la scienza *spiega* che...

Psicanalisi ed emozioni.

Neuroscienze ed emozioni.

La filosofia è meglio del Prozac?

SECONDA PARTE: TERAPIA DELLE EMOZIONI INQUIETE: UN VIAGGIO ESPERIENZIALE NELLA FILOSOFIA MEDICA DI ETÀ ELLENISTICA (M. Bisollo)

LEZIONE 6

L'antica cura di pensieri ed emozioni

Dove siamo diretti?

Prima d'incominciare il viaggio

Alla porta delle Scuole: la felicità e le sue doglie

Entriamo: l'ambiente delle Scuole

Esercizio n.1: Analizzare un'emozione e verificare la credenza

LEZIONE 7

Farmaci epicurei contro le illusioni

Nel Giardino di Epicuro

L'amore non necessario

Lucrezio: tra ragione e sentimento

I passi della terapia lucreziana dell'amore

Esercizio n.2: Anatomia di un amore

LEZIONE 8

In cammino con gli Scettici, per depurare la mente

La vera malattia del giudizio

Obiettivo *atarassia*

L'importante è l'esercizio

Obiezioni alla dottrina scettica

Esercizi n.3 e n.4: Praticare l'empatia

LEZIONE 9

Infine, il Portico

Primi passi nella Scuola...

La ragione, scintilla divina

Crisippo di Soli: passione e giudizio sono "uno"

Gli effetti ultimi della terapia

Esercizio n.5: Immaginare il peggio

Esercizio n.6: Le Consolazioni di Seneca come una "consulenza filosofica"

LEZIONE 10

Conclusione

Bibliografia.

Premessa.

Il corso di filosofia del benessere si pone come principale obiettivo quello di elargire una serie di strumenti, abilità e metodi filosofici, di natura teorica e schiettamente pratica, per venire incontro all'incessante desiderio di benessere che costituisce una costante della presenza dell'uomo nel mondo.

Nella **prima** lezione proporrò una descrizione di tale presenza in un momento storico che definiremo come "età della tecnica" e della "post modernità", caratterizzato dalla complessità, dalla velocità, dall'efficientismo quantitativo o calcolante con conseguente dilagante nichilismo degli affetti o analfabetismo emotivo di un'epoca dalle "passioni tristi". Ci chiederemo, direttamente e senza mezzi termini: è possibile, per l'essere umano gettato in questo contesto psico-socio-culturale, appagare il proprio bisogno di benessere? E di quale benessere si tratta? E la filosofia, che per secoli è vissuta negli austeri ambienti accademici o in astratti tomi polverosi inaccessibili ai più, che mai potrà fare in vista del concreto bisogno di benessere nella viva vita?

Questa descrizione e tali abissali questioni ci introdurranno alla **prima parte** del corso (dalla seconda alla quinta lezione) dove non ci limiteremo a parlare di filosofia e di ben-essere ma metteremo in atto un vero e proprio *atteggiamento* filosofico, metodologico e pratico, diretto a investigare *le condizioni, le possibilità e i limiti di una filosofia del benessere nell'età della tecnica*. Alla luce di questa impostazione, è chiaro che la filosofia che presenteremo sarà fondamentalmente critica e fondata sull'arte del domandare prima di tentare una risposta e sull'uso del dubbio sistematico quale condizione per ottenere responsi che non si accontentano delle ovvietà, di ciò che *si dice, si pensa e si fa* per appagare la sete di benessere.

Mossi dalla necessità di dare fondamento al nostro lavoro, nella **seconda** lezione ci chiederemo allora, con (filoso-)fare socratico, "che cos'è il benessere?" mentre nella **terza** "che cos'è la filosofia", e dalle risposte che troveremo inizieremo, dalla **quarta** lezione, a sviluppare tali fondamenti, elargendo al lettore abilità e strumenti di una pratica filosofica che consentirà di entrare in contatto con la propria filosofia personale, direttamente coinvolta nella ricerca del benessere in tutte le proprie espressioni e manifestazioni.

In virtù del sottile legame tra la nostra filosofia personale o visione del mondo e il benessere "globale" precedentemente tratteggiato, scopriremo come solo prendendosi *cura* della propria

persona, del proprio modo di pensare, emozionarsi ed agire con le cose e con le alterità sarà auspicabile intraprendere la strada che conduce all'armonia o isonomia uomo-mondo quale condizione d'autentico benessere tratteggiato già dai medici-filosofi e dai filosofi-medici dell'antichità greca e romana, allorquando filosofia e medicina erano profondamente unite dalla comune lotta al *pathos* e alla sofferenza del corpo e dell'anima dell'essere umano considerato come una vivente totalità.

La nostra filosofia del benessere assumerà allora le vesti di una pratica curativa o di una terapeutica della condizione umana che andrà ad affiancarsi alle altre cure o terapie, più o meno scientifiche e più o meno mistiche, oggi disponibili sui banchi del mercato delle relazioni d'aiuto: nella **quinta** lezione proporremo un confronto con le discipline psicologiche che sembrano avere un primato in materia di benessere psicologico-spirituale in senso lato e, in particolare, con la psicanalisi e con le psico-neuro-scienze contemporanee, non certo per scoprire quale sia la terapia d'elezione bensì per dare ulteriore fondamento alla nostra *cura* dei pensieri e delle emozioni per la conquista del Bene per il nostro Essere.

Tale visione della filosofia come cura o terapeutica della condizione umana, per quanto non comune nel mondo contemporaneo, era in realtà già presente ai filosofi antichi, i cui insegnamenti auspichiamo possano favorire e agevolare la ricerca del benessere dell'abitante dell'epoca delle passioni tristi. Nella **seconda parte** delle nostre lezioni (dalla sesta alla nona) intraprenderemo allora un viaggio *esperienziale* nelle scuole filosofiche di età ellenistica, non certo in vista di un nostalgico ritorno al passato fine a se stesso bensì piuttosto con l'intenzione di riscoprire un certo sguardo sull'uomo e sul mondo e uno specifico significato del fare filosofia, lontani da quelli cui siamo per lo più abituati e al tempo stesso essenziali alla ricerca di un personale percorso di benessere.

La **sesta** lezione rappresenta la porta d'ingresso al mondo delle scuole ellenistiche: si tratta di una introduzione graduale a questi "laboratori per la fioritura del nostro essere uomini", in cui la filosofia era concepita anzitutto come ricerca dell'*eudaimonia*, ovverosia dell'autentica felicità. Cercheremo dunque di assumere il giusto punto di vista per comprendere appieno il messaggio degli antichi, avvicinandoci ad esso non per trovarvi un facile rimedio al *mal-de-vivre* contemporaneo ma per scoprire nuovi strumenti che possano sia venirci in aiuto nei momenti di sofferenza sia condurci sulla strada di una più profonda consapevolezza. In modo particolare, ci soffermeremo sulla possibilità – riconosciuta dagli antichi piuttosto come una *necessità* – che la

filosofia si faccia terapeutica e che sappia prendersi cura delle nostre ansie e delle nostre emozioni. Attraverso un primo *esercizio pratico*, daremo poi la possibilità al lettore di cimentarsi egli stesso in un'analisi filosofica della sfera emotiva, entrando così in confidenza con una filosofia per nulla intellettualistica ed astratta ma quanto mai fattiva e concreta.

La **settima** lezione propone una prima sosta presso il Giardino di Epicuro, per conoscerne la particolare terapia dell'anima, somministrata agli allievi (e alle allieve): una terapia composta dai cosiddetti *farmaci della salvezza*, discorsi e ragionamenti in grado di curare le malattie del giudizio, principali cause della nostra infelicità. Saranno poi l'*amore* e le sofferenze che è in grado di procurare, i nostri principali oggetti d'indagine, come questi furono concepiti da Epicuro e dal poeta latino Lucrezio. Al complesso sentimento dell'amore sarà dedicato anche il nostro *secondo esercizio pratico*.

L'**ottava** lezione è dedicata allo Scetticismo: seguiremo i diversi passaggi di questa terapia, per vedere se essa possa condurci effettivamente nella direzione di un maggiore benessere, con la sua proposta di ripulire la mente da tutte le rigidità. Gli *esercizi finali* – n.3 e n.4 – completano l'indagine con una prova di flessibilità del giudizio oltreché di apertura all'altro e di *empatia*.

La scuola del Portico rappresenta la terza ed ultima tappa del nostro viaggio, di cui si occupa la **nona** lezione. Sperimentaremo qui un'assoluta fiducia nelle potenzialità terapeutiche della ragione sul nostro sentire, le quali sanno per lo stoico esserci di sostegno anche nei momenti più difficili della nostra vita. Attraverso gli ultimi due *esercizi* (n.5 e n.6) cercheremo di appurare – mettendoci in gioco in prima persona – se una tale fiducia sia poi ben riposta e se davvero per via del ragionamento sia possibile superare ogni sofferenza.

È in effetti questa la domanda che conclude il nostro lavoro nella **decima** lezione, e cioè in quali termini e aprendo quali possibilità, ma anche con quali *limiti*, il filosofare possa condurci all'autentico benessere in un momento storico non proprio predisposto ad agevolarne la ricerca e il suo appagamento “globale”.

Chiuderà il corso un'ampia bibliografia di approfondimento.

Ci sentiamo in dovere di rivolgere un ringraziamento di vero cuore a Fabrizio Biasin, la cui profonda conoscenza unita alla fervida capacità critica ha assistito la stesura del corso; ha scritto con noi l'*Introduzione*.



INTRODUZIONE

“Il pensiero meditante è ciò che ci permette di pensare diversamente [...] ed è il tranquillo abbandono a ciò che è degno d’essere pensato”

HEIDEGGER, *L’abbandono*.

“Che cosa ci serve per vivere bene?, ovvero per Ben-Essere?”

Il *Progresso*, motore immobile della modernità ed emblema delle cosiddette “società del benessere” di quell’ormai quasi planetario villaggio globale, ha risposto diffondendo selettivamente prosperità economica e mettendo a disposizione dei più avanzati tra noi ogni sorta di mezzi e di beni ma, ciononostante, e proprio all’apice delle performance tecnologiche, rimane l’impressione irresistibile che qualcosa ci sfugga e che, per giunta, ciò possa essere proprio l’essenziale.

Nel momento in cui il mondo della postmodernità s’è trasformato in un dominio della tecnica e l’uomo che lo abita ha cominciato a viverci come semplice funzionario di suo apparato, è sempre più difficile e per molti addirittura quasi impossibile provare un senso di appagato ben-essere nella propria esistenza, e in generale delineare un *sensu* che fornisca ad essa una qualche direzione che permetta di affrontare quel *nichilismo* profetizzato un secolo fa da Nietzsche e inteso proprio quale “assenza di direzione”, quale spaesamento cognitivo, emotivo ed esistenziale determinato da un’assenza di valori-direzioni stabili che possano orientare la vita dell’uomo-nel-mondo e fornire ad essa dei significati solidi e duraturi segno, almeno nei secoli passati, d’autenticità e di autentico ben-essere.

Alla profezia di Nietzsche fa poi eco quella di Heidegger, laddove sosteneva che

“ciò che è veramente inquietante non è che il mondo si trasformi in un completo dominio della tecnica. Di gran lunga più inquietante è che l’uomo non è affatto preparato a questo radicale mutamento del mondo. Di gran lunga più inquietante è che non siamo ancora capaci di raggiungere, attraverso un pensiero *meditante*, un confronto adeguato con ciò che sta realmente emergendo nella nostra epoca”. (1983, p. 36).

L’esistenza dell’uomo-nel-mondo della tecnica o della postmodernità è profondamente connotata da un pensiero alternativo a quello “meditante” che Heidegger stesso definiva “**calcolante**”, il quale risulta assai più consono e utile all’oggettivante razionalità strumentale, utilitaristica ed efficientistica che caratterizza l’età della tecnica, la quale non sembra proprio pre-disposta per lasciare spazio alla meditazione, alla cura di sé e alla soggettiva ricerca di risposte alle questioni di senso e significato che solo un pensiero alternativo a quello tecnico-paradigmatico potrebbe elargire.

La *tecnica*, con il suo fare motivato solo dai risultati concreti, la *scienza*, espressione del pensiero calcolante che si accontenta di ridurre tutto il reale a norme generalizzabili, e la *tecnologia* che impiega la ricchezza del pensiero logico e creativo allo scopo esclusivo di plasmare la realtà in

forme e prospettive sempre nuove, infatti, non sono programmati per fornire risposte alle questioni di senso e per lasciare spazio alle meditazioni circa gli scopi e i significati dell'esistenza che ormai, in assenza di grandi ideologie o "meta-racconti" (Lyotard), solo le narrazioni soggettive ed emotive dei singoli soggetti potrebbero elargire, "e non perché la tecnica non sia ancora abbastanza perfezionata ma perché non rientra nel suo programma trovare risposte a simili domande. La tecnica infatti non tende a uno scopo, non promuove un *sensò*, non apre scenari di salvezza, non redime, non svela la verità: la tecnica funziona" (Galimberti, 1999, p. 33).

Alla luce di tale denuncia del mondo della tecnica e della postmodernità non sembra proprio possibile pensare di risanare tecnicamente quella frattura profonda che separa il nostro tempo da quello della modernità, e di cui ci parla ad esempio Benasayag: la speranza ferita in un futuro migliore, in "una sorta di messianismo scientifico che assicurava un domani luminoso e felice, come una Terra promessa" (2005, p. 16). D'altra parte, non è certo nostra intenzione ispirare una sorta di nostalgia per l'uomo e il mondo pre-tecnologici (o pre-postmoderni): crediamo infatti che tale malinconica visione apparirebbe piuttosto patetica e fuori dallo spazio e dal tempo.

È indubbio che il progresso tecnico, la scienza e la tecnologia ci hanno consegnato una enorme quantità di beni e servizi ai quali nessuno vorrebbe rinunciare e anzi, ai quali, è forse ormai addirittura impossibile e neppure tanto desiderabile declinare, accompagnati poi da certe modalità di pensare, vivere, sentire e soffrire che, subdolamente, hanno preso il posto delle ideologie o dei meta-racconti tramontati, tanto da assumere le vesti della visione del mondo della nostra società e ovviamente della maggior parte di coloro che la abitano. Ormai ci siamo dentro fino al collo, e ogni nostalgico ritorno ad un'ideale "stato di natura" che non tenga conto della situazione attuale, oltre che patetico, rischierebbe di apparire addirittura insensatamente ridicolo. Del resto, poi, basterebbe riflettere solo un po' per riconoscere che la nascita della tecnica ci ha fatti evadere dal nostro stato di natura probabilmente perché in esso non trovavamo tutto quel benessere che ora vi potremmo rimpiangere.

Possiamo ammettere, con Spengler (1936) che il mondo della tecnica rappresenta il destino dell'uomo occidentale e che egli non può in alcun modo sottrarsi ad esso, pur non condividendo la visione apocalittica che emerge allorquando afferma che ormai il "dado è tratto" e che quest'epoca deve essere percorsa fino alla fine del suo tortuoso cammino. E aggiunge: non ci sono altre possibili soluzioni, nessuna via d'uscita. "Per ogni singolo, per ogni strato sociale e per ogni popolo – conclude – il pericolo è diventato talmente grande che sarebbe un atto meschino mentire sullo stato

delle cose. Il tempo non può essere arrestato: non esistono né una saggia inversione di marcia, né una giudiziosa rinuncia” .

Esprimendo con Heidegger la convinzione che “la dove c’è il pericolo là cresce anche ciò che salva”, tra gli obiettivi che animano questo corso c’è anche quello di *reagire* alla visione apocalittica spengleriana, per intraprendere la direzione che conduce verso una via di uscita, proponendo *una alternativa* al nichilismo dilagante e conseguente sentimento d’insensatezza che domina la nostra epoca.

Crediamo, insomma, che esista la possibilità di un riscatto, possibilità che confidiamo debba passare innanzitutto da una presa di coscienza della situazione attuale (Heidegger sosteneva la necessità di guardare bene in faccia il nichilismo quale ospite inquieto della situazione storica attuale), e poi dalla possibilità di trovare, o almeno prospettare, un pensiero alternativo a quello tecnico-calcolante, un pensiero appunto *meditativo* che tenti di arrestare la “fuga dal pensiero” che in ultima istanza caratterizza il nostro modo di servirci del pensiero calcolante e quello della società stessa che ne rispecchia l’essenza.

Ora, siamo consapevoli di esprimere un *paradosso* affermando che il pensiero calcolante non pensa, ma è così: il *calcolo*, assunto quale simbolo di tale razionalità tecnico-scientifico-strumentale e di quel nichilismo dilagante che per molti versi sembra caratterizzarne l’incarnazione socio-culturale dell’epoca attuale, non è infatti un *pensiero* bensì piuttosto uno *strumento*, una spiegazione, un atto dell’intelletto che astrae, che universalizza e che rende gli elementi calcolati necessari, che punta all’esattezza, alla cartesiana “chiarezza e distinzione”; è qualcosa di assolutamente ripetibile, di standard, che implica e impone leggi, cause ed effetti; e il ragionamento che lo sorregge non può sopportare ciò che non rientra nella misurabilità.

Chiediamo, allora: cosa non rientra nella misurabilità?

Crediamo di poter rispondere con poche parole: il mondo della vita! (*Lebenswelt*), nella sua globalità e nella singolare ed unica incarnazione nell’esistenza di ogni soggetto-nel-mondo della tecnica, impegnato com’è ad affrontare questioni di senso, significato e scopo, a dover gestire i propri pensieri, emozioni e progetti, intento nella sempre più affannosa ricerca del *ben-essere* nella globalità delle proprie espressioni e manifestazioni che, crediamo, difficilmente potrebbe essere ridotto a una forma di tecnica-calcolabilità.

Ma certo, dirà qualcuno, che la vita stessa, e persino il soggetto che la vive, possono essere misurati, analizzati, spiegati e persino ripetuti (la clonazione, in fondo, non va in questa direzione?). Sappiamo bene che la scienza moderna è nata dal tentativo di leggere e trasformare “il grande libro della natura in termini matematici” (Galileo) e la stessa medicina scientifico-sperimentale-positivista ha importato tale lettura trasformatrice nell’*homme machine* (La Metrie), introducendo il meccanicismo cartesiano nel cuore, o meglio, nell’anatomia e nella fisiologia dell’essere umano. La psicologia stessa, poi, ha importato la misurabilità tecnico-scientifica persino nella sua più intima interiorità, la *psyché*, appunto: invitiamo a pensare, benché per ora solo di sfuggita, alla “psicofisica” di Wundt che nel suo laboratorio di Lipsia riuscì a “quantificare matematicamente” gli atti della coscienza, a Skinner-Pavlov per la fondazione del comportamentismo-funzionalismo scientifico, alla fondazione freudiana della psicanalisi sul modello delle scienze della natura e, infine, allo sviluppo scientifico-organicistico della psichiatria con la classificazione e la (psico)terapeutica delle malattie mentali e dei disturbi della personalità (*Manuale diagnostico e statistico*).

Ora, nel corso del secolo scorso, tutti questi tentativi d’incarnazione del sapere tecnico-scientifico-calcolante all’interno delle discipline sorte sul culto della scienza-tecnica “forte” o, diremmo, “positiva”, hanno permesso un innegabile progresso relativo da una parte alla *conoscenza* scientifica dell’uomo (si pensi allo sviluppo della biologia, chimica e genetica e alle rispettive applicazioni alla medicina e alle scienze della psic-), dall’altra per la *cura* di molte malattie fisiche e psichiche un tempo fortemente invalidanti o addirittura mortali, grazie anche allo sviluppo della farmaco-terapia e di tutta la sofisticatissima apparecchiatura tecnica un tempo neanche lontanamente immaginabile.

Sarebbe folle dunque mettere in discussione le strepitose conquiste permesse dall’applicazione del pensiero calcolante o tecnico-scientifico in vista della conquista del benessere dell’uomo-nel-mondo; ciò che si potrebbe tuttavia discutere è la natura del benessere elargito e conquistato. Già nella prima metà del Novecento, proprio mentre la medicina scientifico-tecnico-sperimentale e le psicologie-psicoterapie nate sul culto della scientificità celebravano i propri trionfali successi, una serie di voci anomale sembrano aver posto, pur con diversi termini e variabili, la nostra questione relativa alla natura del benessere reso possibile dal connubio scienza-tecnica e dalla razionalità

calcolante in senso lato, ed è emerso che qualcosa potesse sfuggire e che ciò, forse, costituiva proprio l'essenziale.

Citiamo, qui solamente di sfuggita, l'entrata in crisi del paradigma medico-scientifico-positivista-sperimentale e la sua sostituzione con quello definito "bio-psico-sociale" o "socio-psico-somatico", il crollo delle "ortodossie" tra i vari indirizzi della psicoterapia scientifica e il vasto movimento dell'anti-psichiatria che imporrà una revisione dell'esasperato biologismo-organicismo delle scienze della psiche e della connessa terapeutica o pratica di cura.

Questo sembra un nuovo *paradosso*: proprio mentre le scienze del *biòs* e della *psychè* erano giunte all'apice del sapere-cura dell'essere umano e si prospettavano tempi in un la scienza non avrebbe incontrato più limiti, una serie di anomalie gettarono i semi della crisi nel paradigma scientifico-tecnico-sperimentale-calcolante e si iniziò a parlare di crisi della scientificità nelle sue diverse versioni ed applicazioni.¹

In realtà il paradosso è solo apparente, e crediamo che, seppur in diversi termini e situazioni-prospettive, fosse già stato affrontato da Husserl che, nella *Crisi delle scienze europee* parte proprio dalla constatazione di tale paradosso.

Si chiede infatti:

“è possibile parlare di crisi delle scienze malgrado i loro continui successi?”

E aggiunge:

“Passi la crisi della filosofia minacciata di soccombere alla scepsti, all'irrazionalismo e al misticismo; e passi pure la crisi di quella psicologia con pretese filosofiche che non vuol essere una mera scienza positiva tra le altre [...], ma come è possibile parlare in generale e seriamente di crisi delle scienze naturali ed esatte che non cesseremo mai di ammirare quali esempi di una scientificità rigorosa e destinata a continui successi?” (2002, p. 33)

¹ Per l'analisi della crisi del paradigma scientifico-positivista-sperimentale in medicina e psicologia rimandiamo a Wulff, Petersen, Rosenberg, *filosofia della medicina*, che propongono una lettura del paradigma-anomalie nei termini di Kuhn, *La struttura delle rivoluzioni scientifiche*.

Husserl risponde che la crisi non investe la rigorosa scientificità “tecnico-sperimentale” delle scienze (progressi tecnologici evidenti e soprattutto in medicina hanno permesso prevenzione e cura di molte malattie che appena mezzo secolo prima erano mortali) bensì

“ciò che esse, le scienze in generale, hanno *significato* e possono significare per *l'esistenza* umana. L'esclusività con cui, nella seconda metà del XIX secolo, la **visione del mondo** complessiva dell'uomo moderno accettò di venir determinata dalla scienze positive e con cui si lasciò abbagliare della “*prosperity*” che ne derivava [...] mentre hanno rivelato una fondamentale *incapacità di affrontare i problemi che sono decisivi per un'umanità autentica*”.

E aggiunge al fine di chiarire ulteriormente il senso della crisi:

“Nella miseria della nostra vita - si sente dire - questa scienza non ha niente da dirci. Essa esclude di principio proprio quei problemi che sono i più scottanti per l'uomo, il quale, nei nostri tempi tormentati, si sente in balia del destino; i problemi del **sensò** e del non-sensò dell'esistenza umana nel suo complesso. [...] Questi problemi concernono **l'uomo** nel suo comportamento di fronte al **mondo** circostante umano ed extra-umano, l'uomo che deve liberamente scegliere, l'uomo che è libero di plasmare razionalmente se stesso e il mondo che lo circonda. Che cosa ha da dire questa scienza sulla **ragione** e sulla non-**ragione**, che cosa ha da dire su noi uomini in quanto **soggetti** di questa **libertà**? Ovviamente, la mera scienza dei fatti, non ha nulla da dirci a questo proposito: essa astrae appunto da qualsiasi soggetto”. (id. p. 35)

Da queste parole crediamo emerga una prospettiva dalla quale è possibile affrontare gli pseudo-paradossi prima incontrati:

1) Non è entrata in crisi la scientificità-tecnico-strumentale delle discipline costruite sul modello delle scienze della natura quanto piuttosto la visione del mondo attraverso di essa generata e che la sorregge, ovvero ciò che esse hanno *significato* e possono significare per *l'esistenza* umana, o per la libera soggettività gettata alla smansiosa ricerca di benessere, di senso e significato nel mondo circostante.

2) Alla luce di ciò crediamo si chiarisca poi anche in che senso il pensiero calcolante non “pensa”: la mera scienza dei fatti e la razionalità tecnico-strumentale-calcolante che ne sta a fondamento non può davvero affermare nulla circa le problematiche di senso e significato, circa la ragione o non ragione dell’uomo e del mondo e, in generale, non dispone degli strumenti per affrontare tutte le questioni non tecnico-strumentali che riguardano il soggetto nella sua libertà, che non crediamo di per sé possa né debba essere risolto o ridotto in una forma di calcolante matematicità, soprattutto da parte di quelle discipline che mirano alla conquista non solo della conoscenza dell’essere umano bensì alla cura o terapeutica della condizione umana, quindi al benessere della persona considerata come una totalità e nella globalità delle proprie espressioni e manifestazioni.²

A questo punto dovrebbe essere chiara l’affermazione di Heidegger da cui abbiamo preso le mosse: alla luce del nichilismo dilagante e della difficoltà sempre più evidente per la conquista del benessere bio-psico-sociale ed esistenziale dell’uomo contemporaneo, il pensiero calcolante assunto a simbolo della razionalità o visione del mondo tecnico-scientifica sopra delineata, non è chiaramente di per sé sufficiente per la cura o terapeutica della condizione umana che i nostri tempi tormentati sembrano richiedere, il che sembra implicare un pensiero alternativo, un pensiero che con lo stesso Heidegger abbiamo definito *meditante* e qui aggiungiamo, finalmente, “filosofico”.

Un pensiero che sorga proprio innanzi ai limiti che il metodo oggettivante della scienza impone alla razionalità strumentale che la sorregge, e che sia in grado di affrontare proprio le questioni che vanno *oltre* le possibilità elargite della visione del mondo della scienza e delle discipline cresciute sul culto della razionalità e che riguardano direttamente il soggetto-nel-mondo, i suoi *pensieri*, *emozioni* e passioni, i suoi progetti, sogni ed ideali, e tutto ciò che può rientrare nel suo bisogno di benessere in senso globale, e che sta al di là d’ogni oggettività, di ogni tecnica, strumento.

Insomma: partendo dalla duplice constatazione che la scienza-tecnica, da una parte, s’è rivelata di per sé insufficiente al fine di orientare la ricerca del benessere dell’uomo-nel-mondo in quanto esso implica di affrontare una serie di questioni che proiettano al di là della scienza e della razionalità calcolante e, dall’altra parte, che le prosaiche pratiche di cura, i “meta-racconti” più o meno religiosi e le grandi ideologie storicamente utilizzate per venire incontro a tali bisogni sembrano non essere più all’altezza di svolgere la loro missione, crediamo sia necessario proporre una forma di

² Per l’essere umano come un “tutto”, che rappresenta quasi una costante dell’antropologia contemporanea, rimandiamo, in particolare, all’ultima parte della monumentale *Psicopatologia generale* di Jaspers e alla sua nietzscheana visione dell’uomo tra la bestia e l’angelo; così come per l’idea che a chi “ha fame di senso le scienze positive danno sassi invece che pane” cfr. la *Psicologia delle visioni del mondo*, Introduzione (1950).

pensiero alternativo da una parte a quello della razionalità tecnico-scientifica e dall'altra a quello ideologico-profetico della religione, delle ideologie o della metafisica in senso lato, un pensiero appunto ultra-meditativo, tipico d'una certa filosofia.

Una filosofia che prenda dunque le distanze da ogni desiderio scienziato o idealista o razionalista o profetico d'un positivismo o idealismo ormai tramontati insieme a quell'Occidente che li ha generati, che *torni* ad occuparsi dei problemi e delle esigenze vitali che caratterizzano l'esistenza dell'uomo nel mondo della tecnica e che si preoccupi di elaborare pensieri, visioni e prospettive "terapeutiche" in vista della conquista del benessere nella viva vita.

La filosofia che andremo a delineare non si configurerà allora soltanto come un puro *discorso filosofico* o arte tessile del ragionamento: essa assumerà le vesti di uno strumento (ovviamente di natura anti-tecnica qual è l'essenza stessa della filosofia) che consenta all'uomo di "fare il proprio volo ogni giorno" e rompere con la quotidianità al fine di ritrovare se stesso.

Proporremo dunque una filosofia, o meglio, una vera e propria *pratica* filosofica che non si limiterà a *informare* circa il benessere attraverso la proposta di teorie, spiegazioni o *logòì* "chiari e distinti" circa la sua vera natura o intima essenza, bensì che assuma l'obiettivo di *formare* il lettore elargendo indicazioni dirette alla cura di sé, alla riflessione circa la propria visione del mondo o filosofia personale, affinché lo inducano a meditare sui propri pensieri ed emozioni nella sua intenzionalità nel mondo, per tentare di rintracciarvi, comunque, un senso, benché il mondo della tecnica, di per sé, non sembri proprio predisposto al fine di elargirne alcuno.

Abbiamo parlato di *ritorno* a quella filosofia che si occupava della ricerca del benessere concreto e vitale dell'uomo nel mondo perché, effettivamente, di ritorno si tratta: dopo un'analisi, nei primi capitoli, circa le condizioni, le possibilità e i limiti applicativi di una "filosofia *pratica* del benessere" che assuma le vesti, anti-accademiche e *oltre*-teoretiche, di una vera e propria prassi terapeutica o di cura della condizione umana, proporremo una "rim-patriata" nel pensiero aurorale dell'età ellenistica, laddove la scienza-tecnica, la medicina, la psicologia e la filosofia affondano le loro radici, e dove i medici-filosofi e i filosofi-medici erano accomunati da un comune destino: la lotta al *pathos* generato dalla tragicità dell'esistenza, e quindi l'assistenza dell'uomo alla ricerca del ben-essere globale (o eudaimonia) nella viva vita.

Nella seconda parte delle nostre lezioni, dunque, affronteremo un *viaggio* a ritroso nel tempo: seguendo le orme di Martha Nussbaum e della sua *Terapia del desiderio*, ci caleremo in quei luoghi

della Grecia antica deputati alla cura di sé – le Scuole filosofiche, appunto – che non erano solo per allenare le capacità logiche o per nutrire l'erudizione, ma in primo luogo per trovare se stessi. Luoghi in cui il pensiero curava il sentire e in cui il sentire corroborava il pensiero, perché ragione e sentimenti non si trovavano ancora nella condizione di irrimediabile scissione cui li condanna l'età moderna.

Non abbiamo inteso – qualora occorresse sottolinearlo – resuscitare quel che è stato: non abbiamo voluto mettere in cantiere un “*Jurassic Park*” filosofico, quasi a voler prendere in parola le note sarcastiche di Baudrillard, che attestano ai nostri giorni una sostanziale mancanza di pensiero:

«Il pensiero stesso passa per un oggetto fossile, per una traccia archeologica. Anch'esso andrebbe visitato come un'attrazione speciale, sotto le direttive di qualche *think-operator*: “Il pensiero in tempo reale! Concedetevi il brivido storico del pensiero!”».(id, p. 49)

Già, nessun brivido storico qui. Nessuna attrazione speciale. Le Scuole filosofiche sono state semplicemente per noi un mezzo – anzi, *il* mezzo privilegiato – per sondare la possibilità pratica – ed anche, naturalmente, i limiti – di una cura filosofica delle emozioni. Sono state il punto di riferimento, o meglio ancora il trampolino di lancio, a partire dal quale abbiamo cercato di presentare una maniera alternativa di pensare noi stessi, di guardare al nostro modo di gioire o di soffrire, di entrare in confidenza con i nostri sentimenti, i nostri giudizi e le nostre azioni.

Già nell'opera di Nussbaum è possibile rintracciare un modo di guardare alla storia della filosofia antica attento non soltanto all'aspetto concettuale e alla forma speculativa, ma anche indirizzato a sondare l' “effetto pratico” del pensiero antico – che si proponeva proprio nei termini di una “terapia filosofica” – sull'animo umano. Nella nostra trattazione abbiamo mantenuto questa impostazione, sottolineandone particolarmente questa intenzione pratica, in maniera tale da dare al lettore la possibilità di “calarsi” entro quel certo sguardo sull'uomo e sul mondo che le diverse scuole offrivano, sperimentando “da vicino” alcune modalità di prendersi cura delle proprie emozioni con la filosofia.

Un passo “oltre Nussbaum” è rappresentato – crediamo – dagli esercizi proposti in chiusura di ciascun capitolo: essi infatti eccedono la linearità teorica dell'indagine, per configurarsi come la “prova dei fatti”, occasioni per mettersi in gioco, esercizi concretamente realizzabili da chiunque voglia cimentarsi con essi. Non si tratta – lo ribadiamo – della riproduzione fedele delle pratiche antiche – in questo caso non sarebbero davvero più che i “fossili” di Baudrillard (!), interessanti ma

anche del tutto inutilizzabili; essi invece – ispirandosi al filosofare antico – intendono offrirsi come spunti per noi per filosofare nel presente: sono come “laboratori di pratica filosofica” in miniatura, piccole “pause per pensare”.

In questo modo, oltre a sostenere la possibilità teorica di una filosofia del ben-essere – in cui il pensiero e la vita facciano “uno” –, abbiamo inteso darne una prova pratica. Oltre ad argomentare speculativamente l’idea che le emozioni esprimano sempre un significato esistenziale – sostenuti da una ricca tradizione fenomenologica, ma anche dagli stessi filosofi d’età ellenistica e da Nussbaum che a loro deve l’elaborazione della sua posizione “neostoica” in tema di emozioni – abbiamo tentato di proporre l’*esperienza*. Di modo che ognuno possa verificare quanto una maggiore consapevolezza in merito alla nostra visione del mondo, quindi al nostro modo di giudicare ed attribuire valore alle cose, possa davvero modificare il nostro “sentire”.

Ribadiamo, in conclusione, che la pratica filosofica che andremo a presentare non raffigurerà un nostalgico ritorno ad una visione del mondo pre-tecnologica o pre-postmodernità che chiuda gli occhi innanzi alla situazione attuale ma, guardando negli occhi quella che può considerarsi una delle maggiori conseguenze negative del nichilismo dilagante della società contemporanea, che crediamo risiedere in quello che viene definito “nichilismo degli affetti”, “analfabetismo emotivo” o “epoca delle passioni tristi”, mostreremo una possibilità di reagire ad essi, una forma di riscatto che passa attraverso la cura dei pensieri e delle emozioni già incarnato nel sapere medico-filosofico dell’antichità per affrontare la ricerca del benessere dell’uomo nell’età della tecnica, attraverso la cura di sé, dei propri pensieri, credenze, valori (filosofia personale o visione del mondo).

La nostra proposta è dunque di riscoprire nel filosofare una concreta possibilità di ben-essere: secondo il perenne insegnamento elargito dalla filosofia medica dell’età ellenistica sintetizzabile nell’eterno motto socratico secondo cui “una vita non esaminata non è degna d’essere vissuta”.