

LUIGI GRASSI, NICOLETTA POLI, ANDREA GATTI

PHILOSOPHICAL PRAXIS COME CURA DELL'ANIMA E TRASFORMAZIONE DEL SÉ. LE RADICI ANTICHE E IL DIBATTITO CONTEMPORANEO

Abstract. In spite of the common assertion that a purely theoretical philosophy has gradually lost its mandate of being a practical instrument for people to relieve human suffering, philosophy has had across centuries the aim to “counsel/console” people about life challenges and to help them in finding a meaning. The tension between philosophy as a search for truth, on the one hand, and philosophy as a healing therapy, on the other, is in fact one of the key epistemological element in the vision of the unity and wholeness of the human being. Over the last forty years, this has also become the essence of philosophical practice in its several different expressions (Achenbach, Cohen, Raabe, Schuster, Marinoff, Lahav, Robertson and others). The aim of philosophical practice is to analyze and understand the ultimate realities of human life in the resolution of problems being experienced in the course of living. “Cure” and “care” therefore need a comprehensive and integrated approach between philosophical practice as well as psychotherapy in order to reach that “healing” role that both disciplines have when addressing human beings’ experiences, visions of reality, intentions, and expectancies.

Keywords. Care, Practical philosophy, Philosophical counselling, Psychotherapy.

Nella sua teorizzazione iniziale della psicoanalisi quale nuovo approccio scientifico al funzionamento della mente e ai suoi disturbi (come meta-psicologia), Sigmund Freud scrisse in una lettera ad Eduard Silberstein di non avere alcun rispetto e interesse per la filosofia (come metafisica), considerandola inutile e lontana dalla vita e dai reali

interessi delle persone¹. Quanto Freud specifica è di certo una generalizzazione – neppure nuova e originale – che tuttavia non tiene in nessun conto quanto la filosofia ha trasmesso nel tempo e trasmette alla psicoterapia.

In realtà, il ruolo pratico che la filosofia può svolgere nei riguardi della conoscenza e della vita psichica dell'uomo è stato ripetutamente sottolineato dai filosofi stessi. A partire da Epicuro che, caratterizzando la filosofia come “cura dell'anima”, considerava che gli argomenti filosofici rischiano di essere vuoti se non danno sollievo all'anima umana²; allo stesso modo Socrate e il movimento stoico hanno in maniera chiara sottolineato che l'obiettivo principale della filosofia, al di là dell'elaborazione di teorie astratte, è insegnare l'arte del vivere bene. Il che non può essere ottenuto senza la rigenerazione dell'anima, la trasformazione, effetti dell'ἐπιμέλεια [*epiméleia*], ovvero di quel “prendersi cura” inteso come formazione, costruzione problematica di un rapporto con se stessi. *Epiméleia* in realtà non è solo una parola, ma un'indispensabile chiave di accesso alla spiritualità, realizzabile, quest'ultima, solo tramite la trasformazione della persona che, divenendo in certa misura altro da sé, può così sperare di accedere alla verità³.

In età moderna sia Descartes che Spinoza, autori per certi versi neostoici, hanno a loro volta segnalato il ruolo della filosofia come “pratica della saggezza”; mentre Nietzsche, oltre a lamentare che la filosofia fosse degenerata in una noiosa ricerca accademica, si disse

¹ Scrive Freud: «La filosofia non ha alcuna influenza diretta sulle grandi masse del genere umano; è di interesse per uno sparuto numero di intellettuali e, salvo loro, è scarsamente comprensibile dalle persone [...] la metafisica verrà un giorno vista come una seccatura, il prodotto di un cattivo uso del pensiero [...] il nostro primo obiettivo sarà di tradurre la metafisica nella metapsicologia. Questo sarà il modo con cui risolveremo il puzzle del funzionamento mentale umano» (*The Letters of Sigmund Freud to Eduard Silberstein. 1871-1881*, transl. by A. Pomerans, ed. by W. Boelich, Belknap Press, Cambridge [MA] 1990, p. 52). Ove non diversamente indicato, la trad. it. è sempre di chi scrive.

² Nelle parole di Epicuro, «Vano è il discorso di quel filosofo che non cura le passioni dell'uomo. Come infatti non c'è alcun vantaggio dalla medicina che non cura le malattie dei corpi, così nemmeno dalla filosofia se non caccia la passione dall'anima» (Epicuro, *Opere*, a c. di G. Arrighetti, Einaudi, Torino 1960, p. 570).

³ Rimandiamo per questo tema della cura di sé agli importanti lavori di Luigina Mortari: *La pratica dell'aver cura*, B. Mondadori, Milano 2006; *Aver cura di sé*, B. Mondadori, Milano 2009; e il più recente *Filosofia della cura*, Raffaello Cortina, Milano 2015.

provocatoriamente in attesa del “medico filosofico” nella Prefazione alla seconda edizione (1886) de *La gaia scienza (Die fröhliche Wissenschaft)*⁴. Ugualmente (e pressoché contemporaneamente), John Dewey indicava come proprio obiettivo di filosofo e psicologo una filosofia che rifondasse se stessa diventando un metodo per affrontare i problemi personali⁵.

È un fatto innegabile che la crisi cui la filosofia accademica è andata incontro nelle epoche recenti ha in parte messo a rischio il proprio mandato di farsi anche strumento pratico per la cura di possibili disagi esistenziali. Se la filosofia resta solo teoretica – senza nulla togliere alla rilevanza dei modelli teorici, della riflessione o della ricerca della verità – rischia di cedere il compito di dare risposte alla sofferenza umana unicamente alle discipline mediche (psichiatriche) e psicologiche che si sono sviluppate nel frattempo. In questo la filosofia rinuncia ad utilizzare aspetti che possono essere idonei e applicabili ai problemi contemporanei e alla vita di ogni giorno, che possono avere rilevanza per l'esistenza e contribuire, assieme ad altre discipline, alla conoscenza e alla cura dell'anima⁶.

Alcune domande emergono da queste premesse. È vero che la filosofia è stata ed è unicamente una disciplina del pensiero astratto che rende improbabile o impossibile ogni altra applicabilità pratica? Cosa resta oggi dell'originaria accezione della filosofia come amore per il sapere e metodo rivolto alla conoscenza nei moderni approcci che aiutano le persone a gestire i problemi della vita emotiva? Vi è

⁴ F. NIETZSCHE, *La gaia scienza* (1882), trad. it. di A. Treves, Rusconi, Santarcangelo di Romagna 2017: «lo aspetto sempre che un medico filosofico, nel senso eccezionale della parola, uno di coloro che perseguono il problema della salute generale del popolo, del tempo, della razza, dell'umanità, abbia finalmente il coraggio di spingere all'estrema conseguenza il mio sospetto, ed osi dire: finora nessuna filosofia si è occupata di “verità”, ma d'altra cosa; diciamo, ad esempio, di salute, d'avvenire, di crescita, di forza, di vita» (p. 25).

⁵ J. DEWEY, *The Need for a Recovery of Philosophy*, in *The Middle Works 1899-1924*, vol. 10. *Journal Articles, Essays, and Miscellany Published in the 1916-1917 Period*, ed. by J.A. Boydston, Southern Illinois Univ. Pr., Carbondale 1980, p. 46. È interessante il fatto che Dewey fu forse tra i primi a proporre un collegamento specifico tra filosofia e psicologia, evitando l'inutile conflitto tra discipline scientifiche e umanistiche. Fu presidente della American Psychological Association e dell'American Philosophical Association e nel suo approccio pragmatista può vedersi un'anticipazione di quanto oggi appartiene alla filosofia pratica.

⁶ L.B. AMIR, *How can Philosophy Benefit from Philosophical Practice?*, «Practical Philosophy», IX, 2008, 2, pp. 3-12: p. 3.

spazio oggi per il pensiero filosofico nell'ambito delle discipline che si occupano del disagio esistenziale? Il ritorno della filosofia come stile o modo di vivere fa riprendere senso all'"arte dell'esistenza" come cura di sé attraverso la riflessione?

1. La tradizione della filosofia "pratica" e il suo contributo alla cura dell'anima.

Diversi movimenti di pensiero all'interno e al di fuori della filosofia indicano la necessità per quest'ultima di rimodularsi come strumento utile ad affrontare i problemi per i quali le persone vogliono risposte nella realtà, entrando in un dialogo cooperativo e genuino attraverso un linguaggio comprensibile⁷.

In tal senso è da notare che certamente si è andata definendo nel tempo una netta distinzione tra una filosofia *della* medicina e una filosofia *come* medicina: a sottolineare quanto e come quest'ultima possa servire sia a comprendere l'animo umano che a fungere da processo di cura⁸. Ciò ha a che fare, come già s'è mostrato, con il pensiero filosofico a partire dalle sue origini greche (stoicismo ed epicureismo), ma anche con gli approcci istituiti nell'età moderna (si pensi a Spinoza, Kierkegaard, Heidegger o Jaspers)⁹. Quanto detto è parte di un dibattito acceso che ha lo scopo di rivitalizzare quanto la filosofia ha fatto nel corso della sua storia, essendo necessario riprendere il senso della sua saggezza e delle sue attitudini "spirituali". Ciò perché

⁷ D. ROBERTSON, *Philosophical and Counter-Philosophical Practice*, «Practical Philosophy», I, 1998, 3, pp. 7-11.

⁸ A. KENNY, *A New History of Western Philosophy*, Oxford Univ. Pr., Oxford 2012.

⁹ Si rimanda il lettore a M. NUSSBAUM, *Terapia del desiderio. Teoria e pratica nell'etica ellenistica* (1994), trad. it. di N. Scotti Muth, Vita e pensiero, Milano 1997, in cui l'autrice afferma: «La filosofia cura le malattie dell'uomo, in specifico le malattie prodotte da falsi convincimenti. I suoi argomenti e strumenti sono per l'anima quello che i rimedi medici in senso più ampio lo sono per il corpo. I rimedi filosofici possono curare e devono essere considerati in termini del loro potere di guarire. Così come l'arte medica fa progressi per quanto attiene alla salute del corpo, ugualmente la filosofia lo fa per quanto attiene alla salute dell'anima e alle sue sofferenze. Compreso in termini corretti, ciò corrisponde all'arte della vita per l'anima» (p. 14). Cfr. anche J. SELLARS, *Philosophy as Medicine: Stoicism and Cognitive Psychotherapy* < https://www.academia.edu/1718989/Philosophy_as_Medicine_Stoicism_and_Cognitive_Psychotherapy > (cons. 11/2020).

la stessa filosofia non è esercizio meramente intellettuale, ma riguarda l'intero essere, in termini di pratiche ed esercizi che nutrono e fortificano, fornendo «una cura per l'angoscia e per portare libertà e autoefficacia con un obiettivo specifico di permettere alle persone di liberarsi dal passato e dal futuro», in modo che esse possano «vivere nel presente [...]. Poiché la saggezza reale non ci aiuta tanto a conoscere meglio ciò che ci circonda: ci fa “essere” diversi»¹⁰.

Negli ultimi quarant'anni l'idea di riattivare e ridefinire l'approccio filosofico alla realtà concreta ha determinato lo sviluppo di diversi movimenti relativamente al ruolo della filosofia sia come amore per il sapere, sia come guida e stile di vita per migliorare la qualità dell'esistenza. Tale movimento, molto ampio e variegato, prevede l'applicazione pratica alla realtà delle competenze e del pensiero filosofico, e costituisce quella che viene definita in genere *philosophical practice* (o *Philosophische Praxis*)¹¹, la quale ha coinvolto sempre più numerose associazioni di filosofi in Europa e negli Stati Uniti. La *philosophical practice*, che prende le distanze – anche se non in maniera costante – dalla psicoterapia, risulta area molto complessa, dal momento che parte da prospettive spesso diverse e non senza contraddizioni interne, pur mantenendo l'obiettivo chiave della “cura” e in particolare dell'*epiméleia*¹²:

¹⁰ P. HADOT, *La filosofia come modo di vivere. Conversazioni con Jeanne Carlier e Arnold I. Davidson* (1995), trad. it di A.C. Peduzzi e L. Cremonesi, Einaudi, Torino 2008, p. 130.

¹¹ Nella filosofia pratica, si distingue il *counseling filosofico* dalla *consulenza filosofica*. Il primo non si riferisce ad un preciso modello teorico-pratico, utilizza idee, strumenti e metodologie di tipo filosofico, richiede un percorso terapeutico e certamente ha finalità di aiuto come *helping profession*; il secondo riguarda una forma di consulenza episodica, da parte di un esperto senza finalità risolutive di problemi né quindi di aiuto in senso classico. Dobbiamo dire che su questa differenza molti autori esprimono perplessità, giudicando che non corrisponda alla realtà in cui si opera, nella quale di fatto la relazione dialogica centrata sul cliente e sugli obiettivi più o meno espliciti riguarda entrambe le pratiche.

¹² Nietzsche aveva in qualche maniera anticipato la “sporcatura” – avvenuta nel corso dei secoli – di due parole-concetto fondamentali per la cura dell'anima: *epiméleia* (come cura di sé) e *therapeía* (come premura, interesse per qualcuno/qualcosa). In *Essere e tempo* di Heidegger la parola *Sorge* (cura) è la determinazione ontologica fondamentale dell'Esserci, sempre proteso verso qualcosa, ossia verso la vita, popolata di persone. La cura autentica aiuta ad occuparsi di sé e ad essere liberi di realizzare la propria modalità d'essere. Alle origini della tradizione occidentale la cura è condizione soggettiva di chi si preoccupa e si

1.1. *Identità e obiettivi della philosophical practice.*

Nel concetto di filosofia pratica si inseriscono in realtà molte correnti che, a loro volta, si auto-definiscono in maniera diversa, tra cui counseling filosofico, consulenza o consultazione filosofica, filosofia pratica, filosofia clinica, terapia filosofica (o filosofia terapeutica) o anche psicoanalisi filosofica, solo per citarne alcuni¹³. Comunque vengano definiti questi movimenti interni alla filosofia, elemento a tutti comune è di coinvolgere filosofi che hanno effettuato un training finalizzato a renderli in grado di aiutare le persone nella gestione di problemi che sono percepiti come complessi o conflittuali: fra gli altri, dubbi inerenti i propri valori interiori rispetto all'esistenza, temi che toccano l'etica e la moralità, problemi di lavoro, discriminazione, separazione e divorzio, perdita di un congiunto, problematiche genitoriali e così via¹⁴.

Il prendersi cura dell'altro è quindi alla base della filosofia pratica, dove *l'altro* (consultante, ospite, cliente, secondo la definizione

pone al servizio di qualcosa/qualcuno; in epoca moderna, da un lato il medico diventa titolare esclusivo della cura, dall'altro la cura perde la sua connotazione originaria indicando un insieme di pratiche dirette al paziente curato, spesso a distanza ed in maniera impersonale, coi farmaci. Il *therápon* non è più è al servizio del suo assistito, non è più colui che gli sta vicino con affettività, ma colui che impone una cura spesso spersonalizzata. Nell'epoca moderna *epiméleia* e *therapeía* diventano altro.

¹³ Cfr S.C. SCHUSTER, *Philosophy Practice: An Alternative to Counseling and Psychotherapy*, Praeger Publ., Westport (CT) 1999; B.U. NNEJI, *Philosophical counseling/therapy: Praxis and pedagogy*, «Working Papers on Culture, Education and Human Development», 9, 2013, 3, pp. 1-9 <http://www.uam.es/otros/ptcedh/2013v9_pdf/v9n3eng.pdf>(cons. 11/2020).

¹⁴ The National Philosophical Counseling Association (NPCA) (<<http://npcasoc.org/>> [cons. 11/2020]) fondata originalmente nel 1992 come American Society for Philosophy, Counseling, and Psychotherapy (ASPCP) ha prodotto importanti documenti, tra cui gli Standards of Ethical Practice. Secondo la NPCA «un filosofo pratico aiuta il cliente a chiarire, articolare, esplorare e comprendere gli aspetti filosofici del suo sistema di convinzioni e visioni del mondo. Attività comuni alla *philosophical practice* includono: l'esame delle argomentazioni e delle giustificazioni del cliente; la chiarificazione, l'analisi e la definizione di concetti; l'esplorazione e l'esame di convinzioni di base e delle loro implicazioni logiche; l'esplorazione di conflitti e fallacie; l'esplorazione di teorie filosofiche tradizionali e del loro significato per i problemi del cliente, nonché di tutte le attività che sono state storicamente definite come attinenti il campo della filosofia».

adottata dalle diverse linee di pensiero) è percepito in senso globale non come il portatore di un sintomo o di una malattia ma come persona. L'incontro di cura diviene allora scambio dialogico aperto, basato sull'ascolto e sulla comprensione, sull'investigazione degli aspetti individuali di interpretazione di sé e del mondo, di analisi e di riflessione: uno spazio libero di incontro empatico che aiuti il cliente a comprendere l'origine della propria concezione di sé, inclusi i presupposti psicologici o psicopatologici, con un atteggiamento chiaro da parte del filosofo di tipo "non-analitico" (quindi di tipo non causalistico rispetto al disagio del cliente) e "non-diagnostico" (quindi refrattario a) ogni tentativo di categorizzare sintomi o disturbi in senso nosografico psichiatrico. In sintesi, sono la visione del mondo della persona (*Weltanschauung*) e i principi di interpretazione sottesi a tale visione (di sé, della vita, della moralità, della quotidianità, dei suoi eventi e così via) a costituire il punto centrale della riflessione, dell'argomentazione e dell'analisi della filosofia pratica¹⁵.

Un ulteriore obiettivo di quest'ultima, inerente comunque il concetto di cura, è favorire la crescita individuale, in accordo con lo scopo tradizionalmente perseguito dalla filosofia, ovvero la ricerca della saggezza. Infatti, la chiarificazione della visione del mondo nell'individuo ha senso se essa facilita poi lo sviluppo di una comprensione più ricca del proprio sé, come scoperta del fondamento ideale del proprio mondo, della pienezza di significato e delle implicazioni più profonde che hanno a che fare con la spiritualità¹⁶.

La de-psicologizzazione rappresenta un elemento cardine della filosofia pratica, secondo cui la visione del mondo deve avere a che fare non con eventi mentali psicologici causalmente determinanti il pensare e l'agire, ma con lo schema astratto inerente le implicazioni filosofiche della concezione che un individuo ha di sé e della realtà; in sintesi, con quel sistema di coordinate che organizza, fa distinzioni, trae conseguenze, confronta e conferisce significati, quindi dà senso, ai vari atteggiamenti dell'individuo nei confronti di se stesso e della realtà. Sono allora gli aspetti problematici di tale *Weltanschauung* dell'individuo, le contraddizioni o tensioni tra concezioni diverse

¹⁵ S.C. SCHUSTER, *Report on Applying Philosophy in Philosophical Counseling*, «International Journal of Applied Philosophy», IX, 1995, pp. 51-55.

¹⁶ R. LAHAV, *Philosophical Counselling as a Quest For Wisdom*, «Practical Philosophy», 4, 2001, pp. 6-18: p. 7 (<<http://www.practical-philosophy.org.uk/index.php/publications/pp-journal>> (cons. 10/2020)).

rispetto al modo in cui la vita dovrebbe essere vissuta, i presupposti nascosti che non sono stati esaminati, le ipergeneralizzazioni, le aspettative irrealistiche, a diventare il focus di azione primaria della filosofia pratica¹⁷. Una filosofia pratica che, per fare ciò, si serve del vero dialogo filosofico come strumento principe di trasformazione del sé e del prendersi cura degli altri, co-pensando e approdando a qualcosa di altro da sé. Come segnala Hadot, «... è possibile stabilire un vero dialogo soltanto se si intende dialogare. Grazie a questo accordo tra interlocutori non sarà uno degli interlocutori ad imporre la tesi all'altro; al contrario, il dialogo insegna loro a mettersi uno al posto dell'altro superando i propri punti di vista. Con il loro sforzo sincero, gli interlocutori scoprono, grazie a se stessi e in se stessi, una verità indipendente da se stessi: questo, in quanto si sottopongono ad un'autorità superiore, il logos».¹⁸

1.2. Le “filosofie pratiche” nella cura.

Gli orientamenti della filosofia pratica sono molti e molto diversi tra loro, a partire dalle primissime proposte di “filosofia clinica” di Peter Koestenbaum della fine degli anni '70¹⁹. Nelle sue *Drei Vorträge zur*

¹⁷ In realtà, anche Aristotele nella *Metafisica* descrive la differenza tra filosofia teoretica e pratica, quando afferma: «... è giusto anche chiamare la filosofia scienza della verità. Infatti della filosofia teoretica è fine la verità, di quella pratica l'opera, poiché i [filosofi] pratici, anche se indagano il modo in cui stanno le cose, non studiano la causa di per se stessa, ma in relazione a qualcosa ed ora» (*Metafisica I*, 993b.19-23). La filosofia teoretica lascia, per così dire, le cose come stanno, volendo solo conoscere perché stanno in un certo modo, mentre la filosofia pratica indaga sul perché del loro modo di essere per cambiarlo tramite politica, etica, logica, fisica, medicina, e così via. La filosofia nasce dalla meraviglia (*thauma*/angosciante stupore) per situazioni/cause che non conosciamo, nonché da un'inquietudine esistenziale sul senso da dare alla propria esistenza. La filosofia pratica si occupa dell'opera umana in senso olistico attraverso un'attività del pensiero che tocca l'etica, la società, quindi la vita, che torna ad essere così l'oggetto della filosofia.

¹⁸ P. HADOT, *Che cos'è la filosofia antica* (1955), trad. it di E. Giovanelli, Einaudi, Torino, 2010, p. 32.

¹⁹ P. KOESTENBAUM, *The New Image of the Person. The Therapy and Practice of Clinical Philosophy*, Greenwood Pr., Westport (CT) 1978. Partendo dal pensiero fenomenologico ed esistenzialista, Koestenbaum specifica il ruolo che la filosofia svolge per la psicologia e la psichiatria, e identifica quali elementi di *training* debbono essere previsti per gli operatori della salute mentale, riprendendo su

philosophischen Praxis (1983), Gerd B. Achenbach è, però stato, almeno in Europa, tra i primi a proporre una filosofia pratica in grado di determinare effetti positivi sulle persone. Egli definisce “esperienza filosofica” l’atteggiamento scettico che si deve sempre mantenere rispetto a tutto quello che «si considera corretto, definito, indubitabile e conclusivo», e contro «tutto ciò che si considera vero»²⁰. Secondo Achenbach, la filosofia può essere veramente compresa solo praticandola, attraverso un’esperienza empatica personale ed intellettuale. Il suo modello dialettico implica indagare gli assunti di base del cliente su cui mai questi ha riflettuto, e stimolare l’*insight* riguardo a situazioni personali, senza però dare sostegno in termini di conforto, consigli o consolazione²¹. Il ruolo centrale del dialogo è quello di illuminare e riflettere (*Auslegen*), senza che il consulente offra una propria visione delle cose. Ciò è in profondo contrasto con l’atteggiamento esplicativo (*Ünterlegen*) tipico della psicoterapia e con l’azione dello psicoterapeuta verso il proprio paziente. In maniera per certi versi simile, Peter Raabe sostiene, in linea con la tradizione humanea, che l’esplorazione critica della propria percezione e apprensione del mondo e del proprio essere nel mondo è utile a cambiare emozioni o sentimenti negativi riguardo a se stessi. Imparando dai grandi filosofi – Spinoza, Rousseau, Nietzsche, Emerson, Bergson, Buber (da Raabe definiti “filosofi della trasformazione”) – è possibile giungere ad una trasformazione del sé, liberandosi da un mondo imprigionante (come descritto nel mito platonico della caverna) e ampliando i propri orizzonti esistenziali²².

Il valore specifico del dialogo come strumento di “cura” nella

un versante moderno e prettamente filosofico quanto altri autori di area psichiatrica (ad es. Ludwig Binswanger, Viktor Frankl o Rollo May) avevano sviluppato tra il 1930 e il 1950.

²⁰G.B. ACHENBACH, *On wisdom in philosophical practice*, «Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines», XVII, 1998, 3, pp. 5-20.

²¹Id., *Philosophy, Philosophical Practice, and Psychotherapy*, in *Essays On Philosophical Counseling*, ed. by R. Lahav and M. da Venza Tillmanns, Univ. Press of America, New York and London 1995, pp. 68 e 73.

²²Cfr. P. RAABE, *Philosophical Counseling: Theory and Practice*, Greenwood Publ. (Praeger), Westport (CT) 2001; Id., *Issues in Philosophical Counseling*, Greenwood Publ. (Praeger), Westport (CT) 2002; R. LAHAV, *Philosophical counseling and self-transformation*, in *Philosophy, counseling and psychotherapy*, ed. by E.D. Cohen and S. Zinaich, Cambridge Scholars Publ., Newcastle upon Tyne 2013, pp. 83-99; Id., *Philosophical voices of self-transformation*, «Journal of Humanities Therapy», 3, 2012, pp. 81-96.

filosofia pratica è sostenuto, sempre in un'ottica di identità separata dalla psicoterapia, da altri autori come Ran Lahav²³ e Shlomit C. Schuster, i quali vedono nella pratica filosofica un intervento per affrontare questioni di vita, problemi personali, situazioni difficili o dilemmi morali, con l'obiettivo di raggiungere una qualche forma di saggezza o di migliorare il disagio esistenziale. La "cura filosofica" (*philosophical care*) può avvenire solo attraverso un dialogo libero (che rimanda alla filosofia del dialogo buberiana)²⁴ e un incontro dialettico con i clienti, in un'atmosfera di unità, dove la relazione esclusiva e diretta accade nel presente, nella sua verità (non come artefatta relazione trasferale della psicoanalisi freudiana) e nella sua reciprocità.

Con approccio del tutto diverso, Elliott D. Cohen propone una strutturata terapia logica (*Logic Based Therapy* – LBT), partendo dalla cornice concettuale aristotelica del sillogismo come argomentazione logica che applica il ragionamento deduttivo per giungere ad una conclusione basata su due o più proposizioni che sono asserite essere vere²⁵. La LBT accetta la teoria che tutte le emozioni – tristezza, rabbia, colpa, o ansia – hanno oggetti intenzionali cui fanno riferimento e che in funzione del contenuto dell'oggetto, il cliente propone un'affermazione dalla quale, in associazione a una regola interna, viene dedotta la singola emozione. Centrale è il concetto che le emozioni sono dedotte e inferite dalle nostre esperienze nel mondo, suggerendo quindi che tutte le risposte emozionali hanno una struttura logica. Per questo

²³ Cfr. R. LAHAV, *A conceptual framework for philosophical counseling: World-view interpretation*, in *Essays on Philosophical Counseling*, cit., pp. 3-24; ID., *What is philosophical in philosophical counselling?*, «Journal of Applied Philosophy», 13, 1996, 3, pp. 259-278.

²⁴ In *La vita come dialogo*, a c. di M. Marchetto, Scholè (Morcelliana), Brescia 2019, Martin Buber sottolinea che l'atteggiamento dell'"Io" verso il "Tu" è la cifra di ogni relazione nella quale l'altro non è separato da confini discreti. Ciò è molto diverso dall'atteggiamento dell'"Io" verso l'"Esso" (*It*) delle cose verso un oggetto che è separato per se stesso, che noi usiamo o sperimentiamo, descrivendo entità come oggetti discreti. Le concezioni di Buber sono estremamente importanti poiché nella sua "filosofia del dialogo", come è definita, il fatto fondamentale dell'esistenza umana, troppo facilmente trascurata sia dal razionalismo scientifico sia dal pensiero filosofico astratto è "l'uomo con l'uomo", il dialogo cioè che ha luogo nella "sfera del tra" (*das Zwischenmenschliche*).

²⁵ Il sillogismo e la logica per Aristotele non sono garanzia di verità perché a premesse sbagliate seguono conclusioni errate. In realtà l'unico garante di verità è l'intelletto che comprende l'essenza della realtà. La LBT ha Aristotele come punto di riferimento.

la LBT è proposta sia come filosofia pratica, dato che affronta comportamenti e convinzioni problematiche in rapporto al funzionamento emozionale e a relazioni interpersonali, offrendo una modalità sistematica di risolverli, sia come una forma di psicoterapia, nella grande area delle psicoterapie cognitivo-comportamentali (CBT). Tuttavia, la LBT se ne differenzia non avendo una pretesa causalistica, non considerando cioè le risposte emozionali come causate dalla interpretazione dei problemi esterni mediata dal sistema cognitivo del soggetto.

Come Aristotele per la LBT, così lo Stoicismo è riferimento per il movimento di filosofia pratica promosso da Daniel Robertson (Neo-stoicismo) per proporre una filosofia pratica centrata sulle capacità di accettare gli eventi esistenziali, i cambiamenti dello stile di vita, adottando comportamenti orientati alla salute: le tecniche contemplative (come l'immaginazione mentale, l'anticipazione mentale di eventi negativi), gli esercizi di retorica (come tenere un diario personale con esercizi verbali da effettuare in maniera regolare)²⁶. Tutto questo diventa terapeutico rispetto alla sofferenza umana, rendendo lo Stoicismo una delle filosofie maggiormente esemplificative di come si possa agire nella vita quotidiana²⁷. L'obiettivo di Robertson è quello di presentare, illustrare e diffondere in maniera molto pratica la possibilità di perseguire un nuovo modo di vivere (o "*U-turn in life*"), in una sorta di conversione filosofica ed educazione (ἐπιστροφή), usando l'armamentario delle tecniche stoiche disponibili anche nella nostra epoca.

Nel composito scenario della filosofia pratica, Louis Marinoff ha messo a punto un modo eclettico per definire, in una sorta di rinascimento della filosofia, una disciplina pratica costruttivamente critica verso le forze storiche, sociali e culturali che hanno contribuito al suo declino e impoverimento²⁸. Esattamente come Freud censurava le religioni organizzate quali sistemi che si appellano all'infantilismo delle persone e lo prolungano in una forma di nevrosi collettiva, così

²⁶ D. ROBERTSON, *Stoicism and the art of happiness*, Hodder & Stoughton, London 2013.

²⁷ Alcune modalità di insegnamento della scuola stoica – leggere le epistole di Seneca con gli studenti, trascrivere le pagine di Epitteto per affrontare discussioni di gruppo, commentare le riflessioni private di Marco Aurelio – rappresentano vere e proprie tecniche analoghe a quelle sviluppate dalla psicoterapia individuale, di gruppo e dai libri di *self-help* duemila anni dopo.

²⁸ L. MARINOFF, *Platone è meglio del Prozac* (1999), trad. it. di F. Saba Sardi, Piemme, Milano 2001; ID., *Philosophical Practice*, Academic Pr., San Diego (CA) 2001.

Marinoff critica la psicologia e la psicofarmacologia come espressioni del colonialismo culturale occidentale: esse mantengono infatti i pazienti in uno stato di arresto dello sviluppo noetico, causando una dipendenza emozionale e prevenendo la possibilità della crescita di una propria “filosofia interiore”. Marinoff ritiene che i problemi della società odierna, inclusi il terrorismo, l’ineguaglianza economica, le problematiche nei rapporti tra uomini e donne, possano essere risolti applicando il principio della “giusta misura”, come espressa non solo da Aristotele, ma anche da Buddha e Confucio (una triade indicata dall’autore come “ABC”). Per quanto Marinoff sostenga il “beyond-the-method” di Achenbach, in realtà presenta il proprio metodo come uno specifico set di tecniche, etichettabili con gli acronimi PEACE (“Problem identification”, “Expressing emotion”, “Analyzing options”, “Contemplation”, “Equilibrium”) e MEANS (“Moments of truth”, “Expectations”, “Attachments”, “Negative emotions”, “Sagacious choices”), atte ad aiutare le persone a superare i loro problemi²⁹.

²⁹ Va detto che per diversi autori, come la Schuster, i libri di Marinoff – presenti sul mercato assieme a centinaia di altri libri di auto-aiuto e pubblicizzati come strumento per formare alla filosofia pratica in pochi giorni – sono un imbarazzante banalizzazione di quella che è la vera filosofia. Per Schuster vi è una profonda differenza tra la pratica marinoffiana e quella achenbachiana, derivata quest’ultima da una riflessione critica, moderna e scettica della filosofia e che intende il filosofare con il cliente come l’autentico obiettivo della pratica. Schuster definisce il lavoro di Marinoff come una sorta di *cocktail* new age di strumenti, e si stupisce che psicoterapisti e consulenti filosofici accolgano senza problemi: «... i suoi errori nei fatti storici e filosofici, le sue curiose argomentazioni, contraddizioni, guide irrazionali, nonché la banalità dei suoi metodi e la superficialità delle sue esemplificazioni nei suoi scritti. [...] Filosofare su qualunque argomento, dalla religione alla spiritualità, dal misticismo all’occulto non è di per sé contrario alla *philosophical practice* ma il vero filosofare è completamente altra cosa rispetto al gettare in aria una moneta per imparare come condurre la propria vita [...]. I filosofi dovrebbero porre attenzione a non abbassarsi al livello di guru di seconda mano impiegando nella loro attività mezzi come i Ching, la Kabbalah, i Tarocchi, l’astrologia e pratiche simili» (S.C. SCHUSTER, *Marinoff’s Therapy: A Critique of His Books on Philosophical Practice*, <<http://npcas-soc.org/docs/ijpp/SchusterMarinoff.pdf>>. [cons. 11.2020]>). In proposito vd. anche EAD., *Philosophical Counseling, Not Personal New Age Therapy*, «Radical Psychology», Winter 2005 (<www.radpsynet.org/journal/vol4-2/philc1.html> [cons. 11/2020]).

II. *La cura e il rapporto tra philosophical practice e psicoterapia.*

Se la *philosophical practice* è strumento di cura (dell'anima, soprattutto), che rapporto vi è allora fra questa e la psicoterapia? La questione resta in realtà aperta, poiché alcuni filosofi sostengono la complementarietà e la necessità di una mutua integrazione tra la filosofia e le diverse forme di psicoterapia, invitando filosofi e operatori della salute mentale ad interagire costruttivamente.

Altri, al contrario, si pongono in un'ottica di separazione tra la psicologia o la psichiatria, inerenti il campo "oggettivo" della scienza, e la filosofia, appartenente all'ambito umanistico e dunque più legata alla soggettività. Achenbach nega in questo senso ogni relazione squisitamente terapeutica o trattamentale tra *counselor* (filosofo pratico) e cliente (ospite), visto che la pratica filosofica rappresenta un discorso o dialogo che relega l'*insight* psicologico a brevi episodi e rifiuta uno specifico *setting*, principi orientativi o presupposti teorici che informino e guidino l'applicazione pratica³⁰.

Tuttavia, anche assumendo che la filosofia pratica e la psicoterapia non abbiano alcunché in comune, è altrettanto certo che tra loro vi sia diversità totale nel modo di procedere e di condurre il dialogo o l'esplorazione della visione del mondo? Anche a questa domanda non è semplice dare risposta, poiché a nostro avviso esistono molti elementi procedurali che non giustificano la totale diversità proclamata. Alcuni principi, ad esempio quelli che guidano la relazione tra consulente e consulente e sono basati sul rispetto, l'onestà e la sospensione del giudizio (*epoché*)³¹, risultano simili nel counselling

³⁰ In particolare, la *philosophical practice* di Achenbach vuole includere, non escludere, partendo dal magma complesso e "intero" dell'essere umano: «Da psichiatri e psicoterapeuti, voi sapete in che misura le malattie psichiche si riforniscono da tale riserva [del contenuto mentale bollato come irrilevante e perciò rimosso]: in questi bassifondi esse trovano il loro materiale che per i troppo "illuminati", per i "normali", per i "sani" ostinati è un che di incomprensibile e di orribile. La filosofia, al contrario, che può essere giustamente definita come un patire ciò che è normale, è presente proprio in quei purgatori e inferni che non sarebbero tali se non ci fosse il paradiso "razionale" nel quale viene estirpato tutto ciò che non si piega al suo esercito dei sani» (*La consulenza filosofica* [2004], trad. it. di F. Cirri, Apogeo, Milano 2009, p. 144).

³¹ La *fenomenologia trascendentale* di Husserl – riferimento fondamentale nella filosofia pratica – considera primaria, nel processo conoscitivo, l'esperienza intuitiva. La conoscenza di essenze è possibile solo eliminando tutte le assunzioni sull'esistenza del mondo come ovvie e scontate tramite *epoché* (una forma

filosofico, in alcune correnti della filosofia pratica e della psicoterapia; in particolare, quella esistenzialmente orientata, visto che in questi principi stanno le premesse per lo sviluppo di una comprensione empatica, come la congruenza relazionale, l'incoraggiamento, la trasparenza, la fiducia: tutti elementi miranti a favorire il cambiamento costruttivo del consultante. Alcune tecniche, quali la biblioterapia, l'assegnazione di compiti a casa (*homeworks*) o l'invito a tenere un diario dei pensieri, sono simili a quanto proposto da diversi modelli di psicoterapia e di filosofia pratica, non foss'altro per il comune rimando alle scuole filosofiche antiche, tra le quali, come s'è detto, lo Stoicismo³².

III. *Domanda di cura e formazione alla cura.*

Parlando di processo di cura all'interno di una relazione consulente-consultante, è evidente che il tema dell'insegnamento di un metodo e di un *training* necessari alla formazione di filosofi pratici non può essere tralasciato. Nella proposta di Achenbach la destituzione di un metodo articolato (*beyond-the-method*) sembra determinare una

di igiene mentale che ci fa vedere il mondo come per la prima volta). Husserl introdusse il metodo della *riduzione fenomenologica trascendentale*, che attraverso l'*epoché* procede non solo a sospendere il giudizio sull'esistenza del mondo, ma anche a ricondurlo alla coscienza (unica realtà originaria). Esercitando l'*epoché*, il filosofo pratico, cerca di interpretare la realtà del suo consultante secondo la visione del mondo e la coscienza di quest'ultimo: approfondendo, in tal modo, l'essenza della sua filosofia di vita, egli lo può sostenere in un percorso di conoscenza di sé e del mondo senza alcuna valutazione etico-morale.

³² È necessario considerare a questo proposito che il filosofo pratico non si pone l'obiettivo di "fare stare bene" l'individuo (in termini di terapia psicologica), ma stimola il cliente ad un dialogo intimo con la propria anima e le proprie virtù, partendo da un'analisi etico-morale della sua visione del mondo per "risvegliare" la parte umanistica dell'uomo, affidandosi alla forza della maieutica nel riuscire a renderlo consapevole delle sue virtù per poi incoraggiarlo a metterle al servizio del mondo. Si esce quindi dal circolo vizioso della concentrazione sul proprio sé e sul proprio benessere per andare – in senso heideggeriano – a realizzare una vita autentica al servizio dell'umanità. Certamente la strada è quella della consapevolezza, della ricerca di senso, ma in una cornice volta a far sì che il cliente chiarisca le sue idee, i suoi valori e a priori, a pensare chiaramente, a concettualizzare meglio per meglio argomentare e recuperare la propria dignità morale ed intellettuale.

condizione in cui – essendo tutti i metodi potenzialmente corretti – anche i criteri obbligatori per la formazione in filosofia pratica diventano vaghi, creando un senso di confusione invece che di libertà. È chiaro che ciò contrasta con il problema della professione della filosofia pratica, che deve invece prevedere norme di valenza applicativa e un codice etico, oltre che standard certificativi per il professionista. In altre parole, la marcata spinta della filosofia pratica a mantenere la propria identità distintiva dalla psicoterapia rischia di degenerare in una perdita di identità, a causa del fatto che il metodo “beyond-the-method” implica l'assenza di procedure specifiche³³. La contraddizione interna non è di poca importanza. Da un lato infatti si segnala che se la filosofia pratica fosse legata ad una determinata metodologia, il filosofo cesserebbe di essere tale³⁴; dall'altro, come s'è visto, Aristotele, lo Stoicismo e altre scuole filosofiche vengono prese come riferimento specifico per sviluppare diverse linee di questa disciplina. Infatti, in profondo contrasto con Achenbach, Cohen ritiene che il metodo sia una *conditio sine qua non* della filosofia pratica, la quale deve di necessità recuperare il pensiero filosofico del passato e applicarlo nel mondo attuale. Per questo, sapere come operare in senso “pratico” significa avere un metodo. Ciò è conforme all'idea che senza alcun metodo la filosofia pratica rischia di porsi, al pari di quanto accade a molte psicoterapie eclettiche e ametodologiche, come un agglomerato di idee e teorie applicabili nella pratica unicamente sulla base delle capacità del singolo filosofo. Ciò implicherebbe uno scenario in cui ciascun consulente può di fatto improvvisare dialoghi all'interno di una qualunque relazione interpersonale con un cliente. Dal nostro punto di vista la posizione di Cohen merita attenzione, non emergendo a nostro avviso alcun pericolo che l'istituzione di un metodo determini un limite alla creatività della mente filosofica o alla libertà del cliente di esprimere se stesso. Poiché tuttavia metodo è –

³³ S. ZINAICH JR., *Gerd B. Achenbach's 'Beyond-Method' Method*, «International Journal of Philosophical Practice», II, 2004, 2, pp. 1-13.

³⁴ Piuttosto chiaro a questo proposito è Robertson che sottolinea: «... vi è una distanza abissale tra l'appropriazione di teorie filosofiche da parte di una disciplina qualsivoglia e l'adozione di una genuina pratica a filosofica. [...] Ciò ha aiutato il movimento nel suo complesso ad evitare l'errore di evolversi in un culto intellettuale — la *philosophical practice* non ha nessun Freud, Adler o Jung, nessuna ortodossia. [...] la filosofia pratica è diventata un campo variegato quanto la filosofia accademica, coi suoi i platonici, aristotelici, stoici, filosofi analitici, hegeliani e così via» (*Philosophical and Counter-Philosophical Practice*, cit., p. 7).

anche per etimo (μετα, *in direzione di, in cerca di*; ὁδός *cammino, via, o anche viaggio*) – la via o il modo dell’investigazione, un sentiero da percorrere per arrivare ad una destinazione o ad un obiettivo, la filosofia pratica è, nel farsi consulenza, un viaggio parallelo al viaggio esistenziale di ciascuno, in cui il cliente (o consulente, o ospite, o meglio, a giudizio di chi scrive, la persona)³⁵ è aiutato a percorrere un cammino alternativo grazie all’illuminazione di strade che lo possano portare a pensare e ad agire in maniera più soddisfacente e qualitativamente migliore per la propria esistenza. Parlare allora di attitudine filosofica, tecniche contemplative, strumenti euristici, esercizi retorici e spirituali, applicazione di un pensiero critico, sembra essere in linea con l’idea di un metodo applicato.

IV. *Filosofia pratica integrata per la cura.*

Per quanto detto fin qui, se si pone che la “cura” sia al centro del processo di attenzione verso l’altro e che l’aiuto a quest’ultimo sia formulato secondo modalità indirizzate al pensiero (o “anima”) per orientarlo al benessere, non pare condivisibile la visione dicotomica che considera la filosofia, e per derivazione la filosofia pratica, come branca che persegue l’amore per la verità e per la saggezza (sapere), mentre la psicologia, e per derivazione la psicoterapia, sarebbe la disciplina che si occupa del trattamento della “anormalità”, scoprendone le cause e proponendo le cure che da queste derivano.

Ciò evoca una scissione che non permette dialogo né collaborazione, e che attesta posizioni dogmatiche che lo stesso Jaspers cercava già un secolo fa di sanare considerando i benefici – invece che i danni – derivanti da approcci integrati. Se la scienza non può fare a meno della filosofia che dà metodo al ragionamento e permette un lavoro di comprensione (*Verstehen*) dall’interno, allo stesso modo la scienza può offrire alla filosofia elementi di allargamento degli orizzonti sulla

³⁵ Cfr. L. GRASSI, M.B. RIBA, Th. WISE, *Person centered approach to recovery in medicine*, Springer, New York 2019; N. POLI, *Vite contro vento. La consulenza filosofica individuale*, Buccino (SA), BookSprint, 2019.

natura dell'uomo e consentendo per sua parte un lavoro di comprensione-esplicazione dall'esterno (*Erklären*)³⁶.

© 2020 The Authors. Open Access published under the terms of the [CC-BY-4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

³⁶ In accordo con Cohen e Zinaich (cfr. la Prefazione a *Philosophy, Counseling and Psychotherapy*, Cambridge Scholars Publ., Cambridge 2013, p. ix), il bisogno che filosofi e psicoterapeuti (siano questi ultimi psichiatri o psicologi) «... lavorino assieme non è mai stato importante come ora. Perciò, poiché sia la pratica psicologica che quella filosofica continuano a crescere [...] siamo fermamente convinti che entrambe abbiano molto da insegnare l'una all'altra. L'obiettivo è quello [...] di incrementare l'efficacia degli strumenti di aiuto per le persone che si confrontano e affrontano i propri problemi esistenziali, e/o di migliorare la loro qualità di vita. In fondo, il successo della nostra impresa dipenderà da quanto costruttivo sarà il dibattito interdisciplinare e cross-disciplinare tra filosofi e psicologi, sia che questi pratichino la professione o meno».